

13 طعام صحي غني بالحديد للأطفال اهتمي بصحة طفلك



الاثنين 21 أغسطس 2023 02:26 م

يعتبر اختيار طعام صحي غني بالحديد للأطفال أمر ضروري و هام لصحتهم. طعام صحي غني بالحديد للأطفال هو عنصر غذائي حيوي يحتاجه الأطفال في النمو و العديد من الوظائف الفسيولوجية، مثل نمو المخ و يمكن لمعظم الأطفال الأصحاء الحصول على احتياجاتهم اليومية من الحديد من خلال نظام غذائي متوازن. و بما أن نقص الحديد يعتبر أمر شائع بين الأطفال، فإنه قد يؤثر بشكل كبير على نمو الطفل و يسبب مشاكل في السلوك و التعلم. هذا الأمر قد يؤثر بشكل سلبي على جودة حياتهم.

لماذا يعتبر الحديد مهم للأطفال ؟

يلعب الحديد عدة وظائف حيوية في الجسم، مثل إنتاج و تكوين خلايا الدم. كما أنه يؤدي الوظائف التالية : يرتبط ببروتين الجلوبيين و يشكل الهيموجلوبين، الذي يقوم بنقل الأكسجين من الرئتين إلى الجسم كله. يساعد على تحسين التمثيل الغذائي و تحويل الجلوكوز أو السكر في الدم إلى طاقة. يدعم إنتاج بعض الهرمونات.

يعمل كمكون لبعض الإنزيمات المشاركة في إنتاج الكولاجين، كما يساعد في عملية تخليق الناقلات العصبية في الجسم. يسهل عملية نضج الخلايا المناعية و يدعم عمل الجهاز المناعي.

ما هي كمية الحديد التي يحتاجها الطفل ؟

تعتبر معرفة احتياجات طفلك اليومية من الحديد أمر مهم للغاية، و ذلك لمنع نقصه أو حتى تناول الكثير منه. لذلك، إليك كمية الحديد التي يحتاجها طفلك وفقاً لعمره.

كمية الحديد التي يحتاجها يوميًا (مج / يوميًا)	عمر الطفل بالسنه
7 مج يوميًا	1 - 3 سنوات
10 مج يوميًا	4 - 8 سنوات
8 مج يوميًا	9 - 13 عام
11 مج يوميًا	المراهقين الشباب (14 - 18 عام)
15 مج يوميًا	المراهقات الشبابات (14 - 18 عام)

تذكر فقط أن الكمية الزائدة من الحديد ستكون ضارة أيضًا، مثلها مثل نقص الحديد. عندما يكون لدى الطفل فائض من الحديد، فإن جسمه يخزن الحديد الإضافي في أعضاء مختلفة، مثل الكبد و القلب و الغدد الصماء. يمكن أن يسبب ترسب الحديد إلى الإصابة ببعض الأمراض و الاضطرابات الصحية مع مرور الوقت.

ما هو طعام صحي غني بالحديد للأطفال ؟

يعتبر تناول الأطعمة من مجموعات غذائية مختلفة هو أفضل طريقة لتوفير كمية كافية من الحديد لطفلك و منع فقر الدم الناتج عن نقص الحديد. يقدم الغذاء نوعين من الحديد ، حديد الهيم و غير الهيم. و اعتمادًا على عاداتك الغذائية، يمكنك اختيار الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية الغنية بالحديد من القوائم التالية :

الأطعمة الغنية بحديد الهيم

تعتبر الأطعمة من أصل حيواني، مثل اللحوم و الدواجن و المأكولات البحرية، مصدر جيد لحديد الهيم. يتميز حديد الهيم بأن له توفر بيولوجي أكبر من حديد غير الهيم، و لديه معدل امتصاص يبلغ حوالي 20%. و فيما يلي قائمة بالأطعمة الغنية بحديد الهيم :

صدور البط بدون جلد

صدور البط عبارة عن لحم قليل الدهن غن بالعناصر الغذائية و يمكنك تقديمه كجزء من نظام غذائي متوازن. في المتوسط، يمكن أن يوفر 83 جرام من صدر البط حوالي 3.74 ملليجرام من الحديد، و 16.4 جرام من البروتين، و 222 ملليجرام من البوتاسيوم و العديد من العناصر الغذائية الحيوية الأخرى.

اللحم البقري الخالي من الدهن

يعتبر لحم البقر الخالي من الدهون هو أغنى مصدر لحديد الهيم و إلى جانب ذلك، يمكن أن يوفر البروتين عالي الجودة و فيتامينات ب و الزنك و السيلينيوم و مع ذلك، فإن تناول كميات كبيرة من اللحوم الحمراء يرتبط ببعض المخاطر الصحية، مثل أمراض القلب و الشرايين لذلك، من الأفضل إضافة اللحوم الخالية من الدهون إلى وجبات طفلك و توفر كل 100 جرام من اللحم البقري 17.2 جرام من البروتين، و 1.94 ملليجرام من الحديد، مع 270 ملليجرام من البوتاسيوم، بالإضافة إلى العديد من العناصر الغذائية الأخرى

بيض الديك الرومي

يمكن أن توفر بيضة الديك الرومي الواحدة (بمتوسط حجم 79 جرام) 135 سعر حراري، و 10.8 جرام من البروتين، و 3.2 ملليجرام من الحديد، بالإضافة إلى السيلينيوم و الفوسفور و غيرها بينما توفر بيضة الدجاجة الواحدة (بمتوسط حجم 63 جرام) حوالي 7.9 جرام من البروتين، و 1.1 ملليجرام من الحديد، مع العديد من العناصر الغذائية الأخرى

كبد الدجاج

إذا كان طفلك لا يحب تناول اللحم البقري، يمكنك الاعتماد على لحم الدواجن الخالي من الدهون مثل كبد الدجاج و ذلك لأن كبد الدجاج غني بالحديد، حيث يقدم كل 75 جرام من كبد الدجاج حوالي 9.2 ملليجرام من الحديد و بالإضافة لذلك، يمكن أن يوفر كمية من البروتين عالي الجودة، و فيتامين أ و فيتامين ب 2 و فيتامين ب 12 و النحاس

المأكولات البحرية

يمكن أن تقدم المأكولات البحرية كمية لا بأس بها من البروتين عالي الجودة و أحماض أوميغا 3 الدهنية و فيتامين د و [فيتامين هـ](#) و فيتامين ب يمكنك منح طفلك الروبيان، الكابوريا، و الأسماك البحرية المختلفة، و بلح البحر و المحار حيث أن المأكولات البحرية بشكل عام غنية بالبروتينات و الأحماض الأمينية و الحديد بكميات جيدة

لإفطاً ديدحلا بئغ يحص ماعط

طعام صحي غني بالحديد للأطفال

الأطعمة الغنية بالحديد غير الهيم

يمتص الحديد غير الهيم بسهولة أقل من الحديد الهيم و مع ذلك، يمكنك تعزيز التوافر البيولوجي له من خلال تقديم الأطعمة التي تحتوي على حديد غير الهيم مع الأطعمة الغنية بفيتامين سي، مثل الفواكه الحمضية و الخضروات الغنية بفيتامين سي مثل الطماطم أو الفلفل الحلو أو عصير البرتقال المدعم

الخضروات ذات الأوراق الخضراء الداكنة

السبانخ و البروكلي و الهليون و براعم بروكسل و الخس، هي بعض الخضروات الخضراء ذات الأوراق التي يمكن أن توفر ما يكفي من الحديد و المغذيات الدقيقة لطفلك ينصح الخبراء الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين عامين و 18 عام بتناول كوب إلى ثلاث أكواب من الخضروات يومياً

الفواكه المجففة

الخوخ و الزبيب و المشمش و التين و التمر المجفف، هي أطعمة غنية بالعناصر الغذائية، و التي يمكن أن توفر كمية كبيرة من الحديد الذي يحتاجه الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين سنتين و ثماني سنوات لذلك، يمكنك إضافة نصف كوب من الفواكه المجففة إلى نظام طفلك الغذائي اليومي لتزويده بكميات كافية من الحديد

أطعمة الصويا

فول الصويا هو غذاء مفيد غني بالبروتين، كما يحتوي على كميات عالية من الحديد أيضًا ووفقًا للعديد من الدراسات والأبحاث، فإن نصف كوب من فول الصويا المطبوخ يوفر حوالي 4.4 ملليجرام من الحديد لذلك، ينصح الخبراء باستهلاك منتجات الصويا المخمرة مثل التوفو وغيرها وذلك لأن التخمر يزيد من التوافر البيولوجي للحديد من فول الصويا

الفاصوليا

الفاصوليا هي واحدة من الأطعمة الغنية بالبروتين والتي يمكن أن تمنح طفلك كمية كبيرة من الحديد وذلك لأن كوب واحد من حبوب الفاصوليا يوفر 4.2 ملليجرام من الحديد، بينما يوفر كوب من البازلاء الخضراء المطبوخة حوالي 2.5 ملليجرام من الحديد لذلك، فإن إضافة الفاصوليا والبازلاء إلى نظام طفلك الغذائي سيساعده في الحصول على ما كمية لا بأس بها من الحديد في كل وجبة

الفطر (المشروم)

الفطر الصالح للأكل غني بالعديد من المواد المغذية المفيدة للجسم حيث يمكن أن يوفر كوب واحد من الفطر المطهي حوالي 2.7 ملليجرام من الحديد يمكنك تحضير الفطر بطرق مختلفة وتقديمه لطفلك من خلال الوجبات حتى تضمن لطفلك الحصول على الحديد

المكسرات

تحتوي المكسرات، مثل الكاجو و الفستق و اللوز، على كميات جيدة من الحديد على سبيل المثال، توفر الحصة الواحدة (28 جرام) من الكاجو حوالي 1.9 ملليجرام من الحديد لكن تذكر، أن تناول طفلك دون ال 4 سنوات للمكسرات قد يعرضهم لخطر الاختناق لذلك، من الأفضل أن تقوم بتكسير المكسرات إلى قطع صغيرة حتى يمكن لطفلك تناولها دون أي قلق

الحبوب الكاملة

تحتوي الحبوب الكاملة، مثل الشوفان الكامل و القمح الكامل و الأرز البني، على كمية مناسبة من الحديد و يمكن أن توفر شريحة من خبز القمح الكامل حوالي ملليجرام واحد من الحديد، والذي يمكن أن يساعد طفلك في الحصول على ما يحتاجه من الحديد

كيف أعرف أن طفلي يعاني من نقص الحديد ؟

ستلاحظ لون الجلد الباهت على طفلك، و التعب السريع، و سرعة ضربات القلب، و التهاب أو تورم اللسان، تضخم الطحال هذه العلامات هي العلامات الأشهر التي تشير إلى انخفاض مستويات الحديد لدى طفلك كما يمكن إجراء اختبارات الدم للتأكد مما إذا كان طفلك يعاني من نقص الحديد