Младенцы:

- **С рождения:** Вскармливайте ребёнка грудным молоком. Грудное молоко - самое лучшее питание! Если вы даёте своему ребёнку адаптированную молочную смесь, обязательно пользуйтесь смесью с добавкой железа. Коровье молоко давайте только после года.
- **В 4-6 месяцев:** Начните давать детскую смесь из измельчённой крупы с добавкой железа и пюре из фруктов и овощей. Давайте детскую смесь из измельчённой крупы, по меньшей мере, до года. Если ребёнку надоест эта смесь, можно смешать её со смесями из других круп, с фруктами или с соком. Из детской смеси из измельчённой крупы можно даже делать печенье!
- **В 7-8 месяцев:** Начните давать мясо или фасоль в протертом виде. Если вы пользуетесь детским мясным питанием, покупайте чисто мясное питание, а не смеси мяса с овощами, рисом или лапшой. Вы можете также приготовить мясной фарш и размять его для ребёнка. По меньшей мере раз в день давайте ребёнку фрукты, овощи или фруктовый сок, содержащий витамин С. Для информации смотрите перечень в этой брошюре.

Дети и взрослые:

- Ежедневно ешьте продукты с высоким содержанием железа. Для информации смотрите перечень в этой брошюре. Хлопья по программе WIC - отличная лёгкая закуска для детей!
- Когда вы едите продукты с высоким содержанием железа, ешьте продукты с высоким содержанием витамина С. Витамин С помогает вашему организму перерабатывать железо. Посмотрите перечень в этой брошюре для информации.
- Запивайте еду молоком, соком или водой. Если пить кофе и чай, количество железа, которое усваиваивается из пищи, может снизиться. Пейте кофе и чай в промежутках между принятием пищи.

Если вы беременны, обязательно принимайте витамины для беременных. В них содержится дополнительное железо. Если содержание железа в вашей крови низкое, спросите врача, не следует ли вам принимать железо в таблетках.

Если у вашего младенца или ребёнка низкое содержание железа в крови, врач может назначить для них железо в каплях. Будьте осторожны, чтобы дать точное количество железа в каплях, а не слишком много.

Простое меню

Питание на целый день продуктами с высоким содержанием железа для вас и для ребенка

Завтрак	хлопья с фруктами молоком апельсиновым соком подсушенный хлеб
Легкая закуска	подсушенный хлеб с арахисовым маслом гранат
Ланч	суп из фасоли салат с курицей огурец помидоры молоко
Легкая закуска	хлеб салат из тунца сок
Обед	курица рис кабачки фрукты молоко

Предостережение: Храните содержащие железо таблетки капли в недоступном для детей месте. Чрезмерное количество железа, содержащееся в таблетках и каплях, может вызвать отравление у ребенка. Всего лишь 10 содержащих железо таблеток могут привести к смерти маленького ребенка.

Washington State Department of Health
DOH Pub 961-194 8/2004
RUSSIAN

По материалам Отдела здравоохранения Калифорнии, Отделение помощи с питанием по программе WIC. Напечатано Программой WIC при Отделе здравоохранения штата Вашингтон. Программа WIC предоставляет пользователям равные возможности. Лица, имеющие инвалидность, могут получить настоящий документ в альтернативном формате по просьбе. Чтобы подать просьбу, пожалуйста, звоните по телефону 1-800-525-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388).

Железо для здоровой крови

Моя цель: _____

_____

_____

Вам и членам вашей семьи железо необходимо

Почему мне необходимо железо?

Железо необходимо, чтобы кровь была здоровой. Если содержание железа в крови низкое, развивается анемия. Анемия может вызвать у вас или вашего ребёнка:

- бледность, усталость и слабость, раздражительность.
- плохой аппетит.
- задержку роста.
- большую подверженность заболеваниям, подверженность инфекциям, головные боли.
- трудности в учёбе, плохие результаты в школе или на работе.

Если вы беременны, ваш ребёнок может родиться преждевременно или с недостаточным весом.

Как сделать так, чтобы я и члены моей семьи получали достаточно железа?

Железо - это минерал, содержащийся в некоторых пищевы продуктах. Потребление продуктов с высоким содержанием железа сохранит вам и членам вашей семьи здоровье и хорошее самочувстви!

В молочных продуктах мало железа!

Во всех молочных продуктах, таких как молоко, сыр, йогурт и мороженое, очень мало железа. Молочные продукты - это здоровая пища, потому что в них содержится кальций, необходимый для костей и зубов. Но слишком много молока может привести к развитию анемии у вашего ребёнка. Молоко наполняет желудок ребёнка, после чего он может не захотеть есть достаточное количество продуктов, содержащих железо. Что делать:

- Примерно в возрасте 6 месяцев начинайте учить ребёнка пользоваться чашкой. В возрасте примерно 1 года перестаньте давать ребёнку бутылочку. Многие дети, пользующиеся бутылочкой после года, пьют слишком много молока. Когда наступает время еды, они не голодны.
- После того как ребёнку исполнится год, ему достаточно пить 4-6 небольших порций молока в день. Не более 24 унций (710 миллилитров) молока в день.

Продукты, содержащие железо

Продукты с высоким содержанием железа:

Высокое содержание железа

- говядина, свинина
- говяжья или куриная печень
- кулинарно обработанные бобовые (фасоль пинто, горох нут (гарбанзо), белая фасоль, лимская фасоль, чёрные бобы, чечевица)

- бобовые, приготовленные с мясом нежирных сортов
- кулинарно обработанные устрицы
- все хлопья по программе WIC

- другие хлопья с добавкой железа (проверьте этикетку)
- детские смеси из измельчённых круп с добавкой железа

Достаточное содержание железа

- курица, индейка
- рыба, консервированный тунец, креветки, клемы (моллюски)

- кукурузные или мучные лепёшки тортилла с добавками (проверьте этикетку)
- рис или макаронные изделия с добавками (проверьте этикетку)
- хлеб с добавками (проверьте этикетку)
- зеленые овощи и травы (шпинат, мангольд (разновидность щавеля), коллард (разновидность дикой капусты), петрушка, киндза)

- сок из чернослива, сухофрукты

У некоторых детей свинина, морепродукты или кукуруза могут вызывать аллергию.

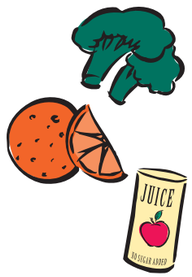
Полезные советы, касающиеся железа

Потребляйте витамин С с продуктами, содержащими железо:

Витамин С помогает организму перерабатывать железо. Потребляйте витамин С, когда вы едите продукты, содержащие железо, или готовьте их вместе. Примеры:

- Когда вы едите хлопья на завтрак, выпейте стакан апельсиного сока
- Готовьте бобовые с помидорами
- Ешьте лепёшки тако с соусом салса
- Давайте ребёнку немного сока или фруктов с детской смесью из измельчённых круп.

Некоторые продукты с высоким содержанием витамина С:



- Овощи - картофель, помидоры, брокколи, цветная капуста, белокочанная капуста, сладкие перцы
- Фрукты - апельсины, дыня канталуп, манго, папайя, грейпфрут, клубника
- Соки - апельсиновый, грейпфрутовый, томатный, лимонный, сок лайма и все соки про программе WIC

У некоторых младенцев могут быть аллергические реакции на помидоры, апельсины, грейпфрут или клубнику.

Дополнит ...

- Добавляйте немного мяса к остальным продуктам. Это поможет вашему организму переработать железо, содержащееся в других продуктах. Немного мяса полезно для здоровья. Старайтесь есть нежирные сорта мяса.
- Готовьте пищу в чугунных сковородках и кастрюлях (тяжёлой посуде чёрного цвета). Если вы готовите в чугунной посуде, это добавляет железо в пищу.
- Замачивайте сухие бобы в холодной воде за несколько часов до того, как готовить. Слейте воду и варите бобы в новой воде. Тогда в организм попадёт больше железа из бобов.

Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team