منابع غنی از آهن :

گوشت قرمز ، جگر، مرغ ، ماهی ، تخم مرغ دارای آهن هم هستند و 20 تا 30 درصد آن جذب

بدن میشود از منابع گیاهی آهن میتوان به غلات ، سبزیها، میوه های خشک ، اجیل و حبوبات اشاره کرد .

نوشیدن چای ، جذب آهن گیاهی را تحت تاثیر قرار میدهد ولی تاثیری بر آهن گوشتی ندارد

مصرف آهن در موقع خواب یا در وسط غذا ، احتمال بروز سوئ هاضمه را به حداقل میرساند

قطع مصرف قطره آهن در نوزادان به کمبود شدید آهن و کم خونی در بزرگسالی منجر میشود

در صورتیکه نوزاد نارس باشد ، مصرف قطره آهن باید از یک ماهگی اغاز شود تا کودک از رشد هوشی لازم برخوردار باشد

مصرف قطره آهن به قدری برای سلامتی کودک مهم است که از تاثیر بر روی سیاه شدن دندانها باید صرفنظر کرد و برای کاهش اثرات قطره آهن روی دندانها ،توصیه میگردد در هنگام مصرف قطره آهن روی بخش پشتی زبان کودک ریخته شود و یا پس از مصرف مقداری آب به کودک خورانده شود .

بهبود بخشیدن به وضعیت تغذیه ای آهن با شروع از دوره نوزادی برای سلامت کودکان بسیار مهم است

در بهترین حالت ، باید از کمبود آهن و کمخونی فقر آهن با رژیم غذایی حاوی غذاهای غنی از آهن پیشگیری کنیم

تغذیه نوزادان بزرگتر و نوپایان با غذاهایی مانند گوشت ، حبوبات و میو ه ها و سبز یهای غنی از آهن ، و نیز استفاده از غلات آماده غنی شده از آهن و میو ه های غنی از ویتامین ث که به جذب آهن کمک میکند میتواند به پیشگیری از کمبود آهن کمک کند .در برخی موارد کودکان هنوز نیاز به دریافت قطره آهن یا ویتامین های جویدنی دارند تا نیاز به آهنشان برطرف شود .

مصرف زیاد قرص های آهن ، بدون انجام آزمایش خون که نشان دهنده نیاز بدن به آهن باشد ، منجر به بروز مشکلاتی در دستگاه کبدی فرد میشود .

منابع فولات :

اسفناج ، چغندر ، بروکلی ، ذرت ، آب گوجه فرنگی ، آب پرتقال ، آب کمپوت آناناس ، طالبی ، آب کمپوت گریپ فروت ، موز ، تمشک ، گریپ فروت ، توت فرنگی ، لوبیا ، عدس و نخود پخته شده

محصولات غله ای غنی شده مانند ماکارونی و نان تهیه شده از غله کامل ، کره بادام زمینی ، دانه های آفتابگردان

علائم کم خونی ناشی از فقر آهن :

بی اشتائئ ، رنگ پریدگی زبان و مخاط داخل لب و پلک چشم ، سر درد ، خستگی و بی حسی ، بی تفاوتی ، تنگی نفس ، ازبین رفتن بافت پوششی زبان همراه با سوزش و درد ، خواب رفتن و سوزن سوزن شدن دست و پاها ، التهاب مزمن مهده که باعث ترشحات معده میشود و در کم خونی های شدید قاشقی شدن ناخنها دیده میشود .

توصیه هایی برای جلوگیری ز ایجاد فقر آهن :

1. غذای کمکی کودک را به موقع و در 6 ماهگی شروع کنید .
2. غذاهایی که میزان آهن رژیم غذایی را افزایش میدهند ، مصرف کنید
3. در هر وعده غذایی از میو ه ها و سبز یهای حاوی ویتامین ث مثل مرکبات ، گوجه فرنگی و غیره استفاده کنید .
4. در برنامه غذایی خود و کودکان گوشت قرمز یا ماهی یا مرغ و سبزیهای برگ سبز و حبوبات را بگنجانید
5. از خوردن چای یا قهوه با غذا ، قبل از غذا یا بلا فاصله بعد از آن بپرهیزید
6. در تمام دوران شیر خوارگی شیر مادر را ادامه دهید
7. به کودکان زیر دو سال بعد از 6 ماهگی قطره آهن داده شود
8. به کودکان علاوه بر مواد غذایی حاوی آهن روزانه 3 لیوان شیر بدهید
9. به درمان فونتهای انگلی کودکان توجه خاص داشته باشید
10. از آب بهداشتی سالم و تمیز استفاده کنید
11. قبل از غذا خوردن دستها را کاملا" بشوئئد
12. گوشتها را به خوبی بپزید و از دادن گوشت کبابی به کودک بپرهیزید
13. از دادن تنقلاتی مانند کاکائو ، شکلات و غیره به کودک اجتناب کنید
14. در برنامه غذایی کودک غلات را در کنار حبوبات بگنجانید
15. در برنامه غذایی کودکان بالای یکسال 4 گروه اصلی مواد غذایی شامل لبنیات ، میو ه ها ، سبزیها ، گوشت و غلات و حبوبات را بگنجانید .