



New Jersey WIC

## Zachowaj siłę dzięki żelazu

### Znaczenie żelaza

Żelazo jest ważnym minerałem, który przenosi tlen w naszym organizmie. Większość ludzi jest w stanie uzyskać wystarczającą ilość żelaza z pożywienia, aby zaspokoić zapotrzebowanie organizmu na żelazo. Musi to być jednak właściwe pożywienie.

#### Żelazo pomaga w:

- Poziomy energii
- Apetyt
- Utrzymywanie koncentracji
- Utrzymywanie silnego układu odpornościowego

#### Kto potrzebuje dodatkowego żelaza?

- ✓ Kobiety w ciąży. Kobiety w ciąży potrzebują dodatkowego żelaza, aby wspierać wzrost dziecka. Po porodzie kobiety potrzebują dodatkowego żelaza, aby uzupełnić utratę krwi podczas porodu.
- ✓ Niemowlęta i dzieci. W miarę jak rosną, zwiększa się ilość ich krwi. Dodatkowa ilość żelaza utrzymuje ich krew w zdrowiu i zapewnia prawidłowy wzrost.

#### Niedokrwistość z niedoboru żelaza jest spowodowana zbyt małą ilością żelaza we krwi.

##### Osoba z niedokrwistością lub niskim poziomem żelaza może:

- Wyglądać bledo lub mieć suchą skórę.
- Czuć się zmęczona lub osłabiona.
- Słabo rosnać.
- Łatwiej chorować.
- Mieć problemy z nauką lub zmagać się z pracą lub szkołą. Dzieci z prawidłowym poziomem żelaza lepiej się uczą.



### Żywność bogata w żelazo

Większość potrzebnego nam żelaza otrzymujemy ze spożywanych pokarmów.

#### Źródła żelaza:



Ziarna wzbogacone żelazem (chleb, tortilla, brązowy ryż, makaron)



Rośliny strączkowe (groch, fasola, soczewica)



Chude czerwone mięso, ryby, kurczak, indyk



Ciemne, zielone warzywa liściaste

# Żywność bogata w żelazo

## Źródła żelaza:



Jaja



Tofu



Płatki zbożowe  
zatwierdzone przez WIC



Suszone owoce

## Witamina C

Witamina C pomaga organizmowi przyswajać żelazo. Pokarmy zawierające witaminę C należy łączyć z pokarmami bogatymi w żelazo.

### Źródła witaminy C obejmują:

- Pomarańcze
- Grejpfrut
- Pomidory
- Papryka
- Brokuły
- Ziemniaki
- Truskawki
- Melon
- Kiwi
- Słodkie ziemniaki
- Soki zatwierdzone przez WIC



### Wypróbuj te kombinacje żywności zawierające witaminę C i żelazo:



Płatki WIC



Soki WIC



Krakersy



Masło orzechowe WIC



Owoce



Miękkie tacos



Fasola i mięso



Sałatka  
(sałata i pomidor)



Smażony kurczak



Brązowy ryż



Brokuły

# Wskazówki, jak uzyskać wystarczającą ilość żelaza

- **Jedz różnorodne pokarmy w ciągu dnia.** Większość zdrowej żywności zawiera niewielkie ilości żelaza, dlatego należy spożywać pokarmy ze wszystkich grup żywieniowych. Staraj się, aby każdy posiłek zawierał pokarmy bogate w żelazo.
- **Mądrze wybieraj napoje.** Kawa i herbata mogą utrudniać organizmowi wykorzystanie żelaza. Jeśli pijesz kawę lub herbatę, pij je między posiłkami.
- **Jeśli jesteś w ciąży, przyjmuj witaminy prenatalne.** Zawierają one dodatkowe żelazo. Pamiętaj, aby przyjmować wszelkie witaminy lub suplementy żelaza, jeśli zaleci to lekarz.
- **Jedz pokarmy zawierające witaminę C, gdy spożywasz pokarmy bogate w żelazo.** Witamina C pomaga organizmowi przyswajać żelazo.
- **Podczas spożywania pokarmów bogatych w żelazo ogranicz ilość spożywanego jednocześnie mleka, sera i jogurtu.** Nabiał jest dobrym źródłem wapnia i białka, ale nie żelaza. Wapń zawarty w produktach mlecznych może blokować wchłanianie żelaza z pożywienia. 16-24 uncji mleka dziennie to wystarczająca ilość dla dziecka.

## Żelazo dla starszych dzieci



Wzbogacone żelazem płatki dla niemowląt i przeciery mięsne mogą być podawane niemowlętom od 6 miesiąca życia. Kontynuuj podawanie mleka matki lub wzbogaconej w żelazo mieszanki dla niemowląt do 12 miesiąca życia.

	Ziarna	Warzywa	Białko
8-9 miesięcy	<p>Płatki dla niemowląt</p> <p>Zwykły chleb pełnoziarnisty</p> <p>Zwykły ryż lub makaron</p>	<p>Gotowane, odcedzone lub przetarte brokuły, groszek, jarmuż i szpinak</p>	<p>Przetarte, zmielone lub drobno posiekane mięso lub drób</p>
10-12 miesięcy	<p>Ciepłe płatki zbożowe, takie jak płatki owsiane lub śmietanka pszenna.</p> <p>Jeśli dziecko ma chwyt szczypcowy, spróbuj płatków zbożowych w kształcie litery O.</p> <p>Zwykły chleb pełnoziarnisty</p> <p>Zwykły ryż lub makaron</p>	<p>Gotowane, odcedzone, puree lub kawałki brokułów, szpinaku, jarmużu i groszku wielkości kęsa.</p> <p>Groszek może grozić zadławieniem, jeśli nie zostanie rozgnieciony.</p>	<p>Posiekane lub zmielone chude mięso, ryby i kurczak</p> <p>Gotowane żółtko jaja</p> <p>Puree z fasoli</p>