



Pedi Duck

Regim alimentar pentru lipsa de fier

Acest regim este un ghid general și este important să fie personalizat în funcție de preferințele copilului și de recomandările medicului pentru a asigura o absorbție eficientă a fierului și o alimentație echilibrată. Îmbunătățirea nivelului de fier în organismul copiilor printr-o dietă variată și echilibrată, bogată în alimente ce conțin fier, precum și alimente bogate în Vitamina C care favorizează absorbția fierului.

Alimente Recomandate

- **Carne și ficat:** Carne de pui sau curcan; carne roșie slabă de vită sau miel; ficat de pui sau vită
- **Ouă:** Gălbenușul de ou este o sursă bună de fier, iar ouăle pot fi consumate sub diverse forme: fierte, omletă, ouă poșate etc.
- **Legume verzi:** Spanac, broccoli, urzici. Se pot adăuga în supe, piureuri sau smoothie-uri pentru a fi mai ușor acceptate de copii.
- **Leguminoase și soia:** Linte, năut, fasole boabe, tofu. Acestea sunt ideale în tocane sau salate. Laptele de soia îmbogățit cu fier poate fi, de asemenea, o opțiune.
- **Cereale îmbogățite cu fier:** Cereale integrale pentru micul dejun, care sunt îmbogățite special pentru a acoperi nevoile de fier ale copiilor.
- **Ovăz și quinoa:** Pot fi combinate cu fructe bogate în vitamina C pentru a spori absorbția.

Exemplu de meniu

Mic Dejun

- Cereale integrale îmbogățite cu fier și lapte (poate fi lapte de vacă sau lapte de soia).
- Felii de fructe proaspete (portocale sau kiwi) pentru vitamina C, care ajută la absorbția fierului.

Gustare

- Un iaurt cu fructe de pădure sau o omletă mică cu spanac.

Prânz

- Piept de pui la grătar cu o garnitură de broccoli și cartofi dulci.
- O salată de linte cu ardei gras, roșii și pătrunjel.

Gustare de După-Amiază

- Felii de măr și o mână de nuci (ex. migdale).

Cină

- Tocană de vită cu morcovi, fasole verde și năut.
- Pâine integrală sau orez brun ca garnitură.

Desert

- Budincă de chia cu lapte de soia și bucăți de fructe proaspete (mango sau kiwi).