



الأطعمة الغنية بالحديد

| | |
|-----|-------------------|
| 000 | اللوز |
| 000 | لحم البقر |
| 000 | الفاصولياء |
| 000 | السوداء |
| 000 | جوز البرازيل |
| 000 | الفاصولياء- |
| 000 | البيضاء الكبير |
| 000 | فاصولياء |
| 000 | كانيليني |
| 000 | الكاجو |
| 000 | بذور الشيا |
| 000 | الدجاج |
| 000 | الحمص |
| 000 | البيض |
| 000 | بذور القنب |
| 000 | الفاصولياء الحمرا |
| 000 | لحم الضأن |
| 000 | العدس |
| 000 | الفول السوداني |
| 000 | الفسق |
| 000 | لحم الخنزير |
| 000 | بذور اليقطين |
| 000 | السلمون |
| 000 | السردين |
| 000 | الطحينة /السمن |
| 000 | المحار |
| 000 | بذور دوار الشمس |
| 000 | التوفو |
| 000 | التونة |
| 000 | لحم الديك الرومي |
| 000 | السماك الأبيض |
| 000 | _____ |
| 000 | _____ |
| 000 | _____ |
| 000 | _____ |
| 000 | _____ |
| 000 | _____ |
| 000 | _____ |
| 000 | _____ |
| 000 | _____ |

الخضروات

| | |
|-----|----------------|
| 000 | الهلين |
| 000 | الشمندر |
| 000 | البروكلي |
| 000 | الملفوف |
| 000 | الجزر |
| 000 | القرنبيط |
| 000 | الكرفس |
| 000 | الخيار |
| 000 | الباذنجان |
| 000 | الثوم |
| 000 | الزنجبيل |
| 000 | الخس |
| 000 | النعناع |
| 000 | البازلاء |
| 000 | البطاطس |
| 000 | اليقطين |
| 000 | إكليل الجبل |
| 000 | الكراث |
| 000 | السبانخ |
| 000 | البطاطا الحلوة |
| 000 | الطماطم |
| 000 | الكوسا |
| 000 | _____ |
| 000 | _____ |
| 000 | _____ |
| 000 | _____ |
| 000 | _____ |
| 000 | _____ |
| 000 | _____ |
| 000 | _____ |
| 000 | _____ |
| 000 | _____ |
| 000 | _____ |

الحبوب وحبوب الإفطار

| | |
|-----|-----------|
| 000 | الأرز |
| 000 | الخبز |
| 000 | المعكرونة |
| 000 | النودلز |
| 000 | الشعير |
| 000 | الكينوا |
| 000 | الكسكس |
| 000 | ويت-بيكس |
| 000 | الشوفان |
| 000 | _____ |
| 000 | _____ |
| 000 | _____ |

الفاكهة

| | |
|-----|--------------|
| 000 | التفاح |
| 000 | الأفوكادو |
| 000 | الموز |
| 000 | التوت الأزرق |
| 000 | الكيوي |
| 000 | المانجو |
| 000 | البرتقال |
| 000 | الكمثرى |
| 000 | الأناناس |
| 000 | القراصيا |
| 000 | التوت الأحمر |
| 000 | الشمام |
| 000 | الفاولة |
| 000 | البطيخ |
| 000 | _____ |
| 000 | _____ |
| 000 | _____ |
| 000 | _____ |
| 000 | _____ |
| 000 | _____ |
| 000 | _____ |
| 000 | _____ |
| 000 | _____ |
| 000 | _____ |

منتجات الألبان

| | | | |
|-----|-----------------|-----|-----------------------|
| 000 | جبنة القريش | 000 | اللبن الزبادي الطبيعي |
| 000 | جبنة الماعز | 000 | جبنة الحلوم |
| 000 | جبنة الموزاريلا | 000 | _____ |
| 000 | جبنة الريكوتا | 000 | _____ |

هذا مجرد دليل للأطعمة المقترحة. ابدأ باختيار الأطعمة التي تتناولها أنت وعائلتك قد تحتاج إلى تعديل قوام الطعام ليكون آمنًا لطفلك لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة:

سجل حساسية الطعام

الطعم
الثالث

الطعم
الثاني

الطعم
الأول

الأطعمة الشائعة
المسببة
للحساسية
أمثلة



البيض

بيض مسلوق أو مخفوق
أومليت أو فريتاتا
مافن، فطائر بان كيك أو
قطع مخبوزة



القول السوداني

زبدة فول سوداني ناعمة
فول سوداني مطحون ناعماً



المكسرات

زبدة مكسرات ناعمة
مكسرات مطحونة ناعماً
اللوز، الكاجو، وغيرها



القمح

ويت-بيكس
المعكرونة
المافن
أصابع التوست

منتجات حليب البقر



الزبادي
الجبن
حليب البقر المستخدم في
الخبز أو المضاف إلى
الحبوب



الصويا

التوفو
حليب الصويا
الإدامامي



السمسم

الطحينة
بذور السمسم المطحونة



السّمك

السلمون
التونة
تجنّب الأسماك التي تحتوي
على نسبة عالية من الزئبق



المحار

الروبيان
السلطعون
بلح البحر