

Ηλικία	Αγόρια	Κορίτσια
7-12 μηνών	11 mg	11 mg
1-3 ετών	7 mg	7 mg
4-8 ετών	10 mg	10 mg
9-13 ετών	8 mg	8 mg
14-18 ετών	11 mg	15 mg

Στις πιο πλούσιες πηγές σιδήρου περιλαμβάνονται τρόφιμα ζωικής προέλευσης, όπως το κρέας, τα πουλερικά, τα ψάρια –ειδικότερα οι σαρδέλες- και τα θαλασσινά.

Από την άλλη, σημαντικές ποσότητες σιδήρου περιέχουν και ορισμένα φυτικής προέλευσης τρόφιμα, όπως τα όσπρια, τα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και ειδικότερα το σπανάκι, τα αποξηραμένα φρούτα και οι ξηροί καρποί, κυρίως το σουσάμι και ο πασατέμπος, οι νιφάδες βρώμης, καθώς επίσης και τα εμπλουτισμένα δημητριακά και προϊόντα ολικής άλεσης.

Ωστόσο, ο σίδηρος που προέρχεται από φυτικές πηγές εμφανίζει χαμηλότερα ποσοστά απορρόφησης, γι' αυτό και προτείνεται η ταυτόχρονη κατανάλωση κάποιου τροφίμου με υψηλή περιεκτικότητα σε βιταμίνη C, καθώς έτσι επιτυγχάνεται μεγαλύτερη απορρόφηση.

Επομένως, προσφέρετε στο παιδί σας καθημερινά συνδυασμό τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε σίδηρο, προκειμένου να εξασφαλίσετε επαρκή πρόσληψη. Φροντίστε να συνδυάζετε τις φυτικές πηγές σιδήρου με πηγές βιταμίνης C, σερβίροντας για παράδειγμα φασόλια ή φακές με χρωματιστές πιπεριές και ντομάτα, σπανάκι με στυμμένο λεμόνι και δημητριακά με κομμάτια από φράουλες ή ακτινίδιο ή συνοδεύοντας τα γεύματα που περιέχουν σίδηρο φυτικής προέλευσης

με ένα φρεσκοστυμμένο χυμό εσπεριδοειδών.

Τέλος, καλό θα ήταν η κατανάλωση γάλακτος ή γιαουρτιού να απέχει χρονικά από την κατανάλωση γεύματος που περιέχει κάποια πηγή σιδήρου, καθώς το ασβέστιο επηρεάζει αρνητικά τη βιοδιαθεσιμότητά του.

Πηγή: neadiatrofis.gr