

¿Suplementos... Los necesitan niños?

¡Comida primero!

Las comidas y los bocadillos pueden proporcionar todas las vitaminas y minerales la mayor parte de necesidad de niños. Es el mejor modo de conseguirlos. Si MyPyramid dirige su alimentación de niño, usted puede relajarse. Su niño probablemente no necesitará un suplemento. La comida es las mejores fuentes de nutrientes de todos modos. (Para usted, también.) La Comida tiene nutrientes para cultivar a niños que la vitamina y los suplementos minerales no tienen.

Compruebe antes de complementar ...

Diríjase al abastecedor de asistencia médica de su niño antes de que usted dé a su niño una vitamina o el suplemento mineral – o tomelo usted mismo. De aquellos camino usted no pondrá a su niño o usted en peligro. Una vitamina o el suplemento mineral pueden no ser necesarios o seguros. Niños con una alergia de alimento y aquellos que son vegetarianos podrían necesitar una vitamina o el suplemento mineral.

Si el profesional de salud de su niño recomienda un suplemento:

- ★ Consiga lo que es aconsejado un con bastantes vitaminas y minerales, pero no demasiado. Puede ser un suplemento para niños, no adultos.
- ★ Dé sólo la dosis dirigida por su doctor o abastecedor de asistencia médica. Dar a su niño más no es mejor. ¡Más puede ser peligroso!
- ★ Sepa la cantidad de nutrientes tomados diariamente de vitamina o suplementos minerales. Combine esto con la cantidad de la comida enriquecida o fortificada.
- ★ Enseñe a su niño que los suplementos no son el caramelo – aun si los nombres, las formas, y los colores son la diversión.
- ★ Almacene todos los suplementos fuera de alcance. Guárdelos en un contenedor con una gorra a prueba de niños.

¡Lea Hechos de Suplemento!

Porción de Tamaño. Esto es realmente la dosis. Si el doctor de su niño aconseja un suplemento, estar seguro para pedir sobre el tipo comprar y ascender para dar. Si usted toma un suplemento alimenticio, compruebe para asegurarse que usted elige una vitamina o el suplemento mineral. Esté cauteloso sobre otros suplementos y productos herbarios.

Hierro En Comida: ¿Se pone mi Niño Bastante?

Advertencia: ¡Envenenamiento de Hierro!

Las píldoras de hierro destinadas para usted pueden ser dañosas a su niño. Incluso los suplementos de hierro para niños pueden ser peligrosos si ellos no son tomados como dirigido. Demasiado hierro de una píldora puede causar la herida seria, hasta muerte.

Usted puede:

- ★ Guarde píldoras con el hierro en un contenedor seguro de niño donde su niño no puede alcanzar.
- ★ Si su niño por casualidad ingiere píldoras de hierro, llame su abastecedor de asistencia médica o el centro de control de veneno en seguida. Anote el número de teléfono para su centro de control de veneno local:
- ★ El hierro de oferta complementa a su niño sólo como dirigido por su abastecedor de asistencia médica. Su niño no conseguirá el envenenamiento de hierro del alimento.

Su niño necesita bastante Hierro:

- ★ Apoyar su crecimiento rápido.
- ★ Sustituir el hierro que el cuerpo consume.
- ★ Tener bastante energía de aprender y jugar. La anemia de deficiencia de hierro es un problema de nutrición común para chiquitos. La comprobación para la anemia debería ser la parte del examen de salud regular de su niño. ¿No seguro? Pregunte al abastecedor de asistencia médica de su niño.

Fuentes Buenas de Hierro

Ofrezca esta comidas bastanté menté

- Carne magra
- Enriquecido por hierro y panes de grano entero y cereales
- Frijoles secados cocinados (negro, de riñón, Lima, marina, pinto, frijoles de soja)
- Verdes (berza, col rizada, mostaza, espinaca, nabo)

El pollo, las yemas, y las frutas secas (pasas, albaricoques) tienen el hierro, también, pero no tan mucho.

¡Gran Apareamiento!

El cuerpo usa el hierro de la carne y pollo mejor que el hierro de los frijoles, productos de grano, verduras, frutas secas, y yemas. Noticias buenas: la vitamina C ayuda al cuerpo a usar el hierro de la comida a base de planta. La comida usted sirve su familia hace una diferencia. ¡Intente este!

Alimento con hierro

Cereal de desayuno fortificado por hierro con
Sánduche de mantequilla de maní con
Frijoles en chile con
Huevo con fuerza cocinado con

Alimento con vitamina C

bayas o jugo
una mandarina
salsa de tomate
jugos de naranja

Para el hierro suplementario, combine dos comida que es fuentes buenas de hierro:

Alimento con hierro

Panecillo de grano entero con
Frijoles refritos con
El arroz marrón con
Huevo revuelto con

Fuente de Carne de hierro

empanada de hamburguesa delgada
pollo burrito
la carne de cerdo fríe y mezcla durante poco tiempo
jamón delgado

Boletín de noticias de julio: Suplementos e Hierro en Comida

Prueba Postal / julio de 2010

Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para el Licenciamiento.
Usted no tiene que enviarlo en a nuestra oficina o el Estado.

Aprendizaje de Objetivo: Después de leer el boletín de noticias, el abastecedor entiende el uso de suplementos para niños y modos de incorporar hierro a dietas de niños.

1. Las comidas y los bocadillos _____ proporcionan todas las vitaminas y minerales la mayor parte de necesidad de niños.
2. La comida tiene nutrientes para cultivar a niños que la vitamina y los suplementos minerales no tienen.
Verdadero o Falso
3. Niños con un _____ y aquellos que son vegetarianos podrían necesitar una vitamina o el suplemento mineral.
4. Dar sólo la dosis dirigida por su doctor o abastecedor de asistencia médica. Dar de su niño más no es mejor. ¡Más puede ser peligroso!
Verdadero o Falso
5. Enseñar a su niño que los suplementos son _____—aun si los nombres, las formas, y los colores son la diversión.
6. Las píldoras de hierro destinadas para usted pueden ser dañosas a su niño. Incluso los suplementos de hierro para niños pueden ser peligrosos si ellos no son tomados como dirigido. Demasiado hierro de una píldora puede causar la herida seria, hasta muerte.
Verdadero o Falso
7. Su niño no conseguirá el envenenamiento de hierro del alimento.
Verdadero o Falso
8. Su niño necesita bastante hierro para apoyar su _____ rápido.
9. La comprobación para _____ debería ser la parte del examen de salud regular de su niño. ¿No seguro? Pregunte al abastecedor de asistencia médica de su niño.
10. Cada uno en su familia necesita el hierro de alimento para sentirse bien y permanencia sana. Incluya la comida de hierro rica en sus comidas de familia y bocadillos.
Verdadero o Falso



Southwest Human Development Services
P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487
(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082
Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455
www.swhuman.org

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES

Patrocinador de el

NIÑO de USDA y PROGRAMA DE ALIMENTO DE CARE ADULTO

está contento conceder

ESTE CERTIFICADO

para finalización de 30 minutos de formación en

Julio de 2010: Suplementos e Hierro en Alimento

UN CURSO AUTOEDUCACIONAL

(El concurso en el revés debe ser completado para el certificado para ser válido)

Este Abastecedor de Cuidado de Día de Familia apoya el compromiso de Cuidado de Menores de Calidad como demostrado por finalización de este curso

Considerando esta fecha _____

Lindsey Seybold

Lindsey Seybold
Formación de Coordinador
Southwest Human Development Services

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES
Una Corporación de Texas Privada, No lucrativa