

# التغذية السليمة للقاية من فقر الدم

Fe

الحديد Iron



يونسف  
لكل طفل



# التغذية السليمة للوفاية من فقر الدم

## كبدة مشوية بالفرن



### المقادير :

1. 1/2 كيلو كبدة
2. حزمة بقدونس
3. 6 فصوص ثوم
4. حبة فلفل حلو كبير
5. عصير ليمونتين
6. كوب ماء
7. ملح + بهار حسب الرغبة.
8. تم الاستغناء عن الزيت نهائيا في هذه الوصفة

### الطريقة :

1. تغسل الكبدة وتقطع الى مكعبات متوسطة وتوضع في مصفاة حتى يتصفى منها الماء
2. توضع الكبدة في صينية الفرن .
3. توضع فوقها باقي المقادير مفرومة ( البقدونس ، الثوم ، الفلفل الحار والفلفل الحلو الملون. يرش عليها الملح والبهار) .
4. تغطي بكوب الماء وعصير الليمون ثم تغطي بورق القصدير.

5. توضع بالفرن حوالي ساعة أو إلى أن تنضج تماماً.
6. يمكن تقديمها مع السلطة والخبز لتصبح وجبة رئيسية كاملة.



نصيحة: يفضل تناول الكبد مع أطعمه تزيد من امتصاص الحديد للاستفادة منها وللوقاية من فقر الدم (الأنيميا):

- شرائح من البندورة والفليفله الخضراء والملونه والليمون الحامض.
- عصير قطرات من الليمون الحامض عند تناولها اثناء الأكل.
- سلطة مشكلة مثل البندوره والخيار والليمون وفليفله ملونه او بقدونس او سبانخ ، جرجير (الاوراق الخضراء الداكنه).
- عصير الليمون.

الحصة الفردية: صحن متوسط او كوب من الخضار المحتوي على 6 قطع من الكبد

الوزن (غم)	الكربوهيدرات (غم)	البروتين (غم)	الدهون (غم)	السعرات الحرارية (كيلو كالوري)
150	0	35	10	225



# المجدرة



## المقادير :

1. 1 كوب عدس حب منقى ومغسول .
2. 6 كوب ماء .
3. 1 كوب برغل او رز .
4. 4 بصل مفروم .
5. 2 ملعقة زيت زيتون .
6. 1 ملعقة صغيرة ملح .
7. 2/ ملعقة صغيرة كمون .

## الطريقة :

1. يوضع الماء في طنجرة على النار يضاف إليه العدس حتى ينضج .
2. يضاف اليه البرغل ويترك المزيج على نار متوسطة وعندما يجف الماء نضع الملح والكمون حسب الرغبة ونتركه على نار هادئة.
3. ثم نقلب ونحمر البصلة المفرومة ونضيفها الى المجدرة بعد سكبها في طبق التقديم.



نصيحة: لزيادة امتصاص الحديد يفضل اضافة:

- الليمون الحامض ( عصير الليمون او شرائح الليمون)
- البصل الاخضر والفجل .
- البصل مع عصير الليمون والسماق.
- ودائما لتحسين المذاق بدل الملح يفصل إضافة الليمون

الحصة الفردية: كوب من المجردة المطبوخة



الوزن (غم)	الكربوهيدرات (غم)	البروتين (غم)	الدهون (غم)	السعرات الحرارية (كيلو كالوري)
250	30	10	2	195

# الهندباء



المقادير :

1. ضمّة هندباء
2. 1 بصل متوسطة الحجم
3. ملعقة زيت زيتون
4. ثوم. ملح .

الطريقة :

1. نغرم الهندباء بعد تنظيفها جيدا فرماً ناعماً.
2. نضعها على النار مع الماء حتى تنضج ثم نصفيها من الماء ونعصرها
3. نغرم البصلة ناعمة ونضيفها إلى الهندباء ونضع الثوم المدقوق والليمون والملح وتخلط جيداً



نصيحة: يعتبر صحن صغير من الهندباء بديل عن صحن سلطة طازجة ( إحدى مكونات الوجبات الرئيسية) .

الحصة الفردية: صحن مجوّف صغير من الهندباء



الوزن (غم)	الكربوهيدرات (غم)	البروتين (غم)	الدهون (غم)	السعرات الحرارية (كيلو كالوري)
75	5	1	0.4	25



# الفاصوليا الخضراء



## المقادير :

1. نصف كغم لحم شقف منزوعة الدهن
2. ماء
3. عصير بندورة 3 أكواب.
4. بصلة مفرومة.
5. كيلو فاصوليا خضراء مقطعة.
6. 1 ملعقة زيت زيتون
7. ملح وفلفل وثوم.

## الطريقة :

1. يتم تقليب اللحم قليلاً على نار هادئة مع البصل المفروم وزيت الزيتون
2. توضع الفاصولياء وتقلب على نار هادئة حتى تذبل ثم يضاف الماء وعصير البندورة ويوضع فوق النار حتى تنضج تماما .
3. يضاف الثوم وحرك جيدا
4. يمكن أكلها مع الأرز أو الفريكة المفلولة لتكون وجبة رئيسية كاملة.

ملاحظة: تم تقليب اللحمة والفاصولياء مع ملعقة زيت زيتون قبل الطبخ.  
ملاحظة: إذا كان الطبق لا يحتوي على لحمة ممكن إضافة اللبن (كوب) مع الوجبة المتكاملة.  
نصيحة: لزيادة إمتصاص الحديد يفضل اضافة مصادر فيتامين سي الى جانب الوجبة مثل: حبات من الفلفل الحلو والبندورة.



الحصة الفردية: كوب من الفاصوليا الخضراء + قطعتين لحمة+ كوب أرز



الوزن (غم)	الكربوهيدرات (غم)	البروتين (غم)	الدهون (غم)	السعرات الحرارية (كيلو كالوري)
460	89	35	7	540

# فطائر السبانخ



المواد و مقاديرها :

مقدار من العجينة البلدية

## الحشوة:

1. 2 كيلو غرام سبانخ
2. 4 ملاعق زيت الزيتون بدل من كوب زيت زيتون
3. 2 ملعقتان كبيرتان من السماق الناعم
4. 4 بصلات كبيرة
5. الليمون حسب الرغبة
6. ملعقة صغيرة من الملح أو حسب الحاجة
7. 2/1 ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود أو ملعقة كمون (حسب الرغبة)

## طريقة التحضير:

1. تنظف أوراق السبانخ من الشوائب وتغسل جيدا، تفرم فرما ناعما نوعا ما، و يضاف اليها الملح واتفرك قليلاً بأطراف الأصابع كي تهمد، ثم نتركها وبعد ذلك نصفها في مصفاة مع الضغط عليها براحة يدك حتى تتخلص من فائض عصارتها.
2. تقطع البصل قطعاً صغيرة ونضيفها إلى السبانخ ثم نضيف السماق وعصير الليمون والزيت وتحرك حتى تتجانس.
3. تقطع العجينة البلدية كتلا بحجم البيضة ( حسب الرغبة ) ثم تترك ليتضاعف حجمها
4. نفرد القطع بأطراف الأصابع بشكل دوائر ( أقراص ) سمكها 4/1سم تقريبا على صينية مدهونة بالزيت.
5. نضع ملعقة كبيرة تقريبا من الحشوة وسط كل دائرة قطرها ( 8- 10سم ) ثم تطوى الدائرة على شكل مثلث، وترتب في صينية ارتفاع حافتها لا يزيد عن 1 سم يضغط عليها بلطف لتأخذ الحجم المناسب مع ترك مسافة 1 سم بين المثلث والاخر واتركها لترتاح مدة 10 - 20 دقيقة ثم تخبز في فرن سبق تسخينه على درجة حرارة 200 س مدة 20 دقيقة أو حتى يحمر سطحها.
6. نخرج الصينية من الفرن وتترك الفطائر مدة 15 دقيقة لتبرد قليلا ثم نقدمها في طبق مناسب

- يمكن حفظ الفطائر ( بعد وضعها في وعاء مناسب أو في اكياس من البلاستيك) في المجمد(الفريزر)، وعند الرغبة في تقديمها نخرجها من المجمد وتسخن في فرن درجة حرارته 150 س.

الوجبة المتكاملة : الحصة الفردية + كوب لبن = صحن سلطة طازجة .

نصيحة: أقرص السبانخ تمد الجسم بطاقة عالية من مصادر جيدة وهي الطحين (قاعدة الهرم) وزيت الزيتون ( زيوت جيدة).

تحتوي كمية جيدة من الألياف الضرورية لصحة الأمعاء وقدرة الإنسان على التخلص من الفضلات. كما أنها مصدر جيد للحديد، لفيتامين أ الضروري للنظر والجلد، حمض الفوليك الذي يقوي جهاز المناعة ويقوي القدرة الذهنية ومحسن للمزاج.

الحصة الفردية: 4 فطائر صغيرة من السبانخ

الوزن	الكربوهيدرات	البروتين	الدهون	السرعات الحرارية
(غم)	(غم)	(غم)	(غم)	(كيلو كالوري)
376	24.8	25.2	34.8	



# شورية العدس المجروش



## المقادير :

1. 1 كوب عدس
2. 6 كوب ماء
3. 2/1 ملعقة ملح صغيرة
4. 2/1 ملعقة صغيرة كمون ناعم
5. 1 رشة بهار
6. 1 بصلة مفرومة ناعماً
7. ملعقة زيت زيتون .
8. 2/1 باقة من البقدونس المفروم
9. مكعبات من الخبز المحمص. بدل الخبز المقلي لتقليل نسبة الزيت

## الطريقة الاولى :

1. ينقى العدس من الأوساخ ويغسل جيداً يوضع العدس في طنجرة من الماء على النار حتى يغلي ثم تخفف الحرارة ويترك على النار مدة ساعة ونصف حتى ينضج.
2. يرفع عن النار ويطحن مزيج العدس بطاحونة الخضار بعد إضافة نصف كوب من الماء إلى العدس الموجود بالطاحونة.

3. يوضع مزيج العدس المطحون على النار ويضاف إليه الملح والكمون والبهار. تفرم البصلة ناعماً وتلوح في الزيت حتى تذبل ثم تضاف إلى مزيج العدس ويترك مع البصل على النار لمدة خمس دقائق. لمرضى القلب والسكري ممكن إضافة البصل نيء بدون قليه للشوربة.
4. يزين الحساء بالبقدونس المفروم. ويقدم مع البصل الأخضر والفجل او السلطة والخبز المحمص.

## الطريقة الثانية

1. نقلب البصل بزيت الزيتون ويضاف الماء وعندما يغلي نضيف العدس المجروش المغسول ونتركه يغلي على نار متوسطة حتى ينضج تماما ثم نضع الملح والكمون والليمون .
2. يقدم مع مكعبات الخبز المحمص والفجل والبصل الأخضر لتصبح وجبة كاملة .

الوجبة المتكاملة: الحصة الفردية + 2/1 رغيف خبز محمص + الفجل وشرائح الخضار + عصير الليمون .

نصيحة: لزيادة امتصاص الحديد يفضل اضافة عصير الليمون على صحن الشوربة، الى جانب البصل الأخضر والجرجير.

الحصة الفردية: كوب شوربة عدس

الوزن (غم)	الكربوهيدرات (غم)	البروتين (غم)	الدهون (غم)	السعرات الحرارية (كيلو كالوري)
163	26	8	6	163



# سلطة الجرجير والسبانخ



## المقادير :

1. جرجير
2. رمان
3. سبانخ
4. فلفل أخضر حلو ويمكن وضع ألوان أخرى
5. طماطم + خيار

## الصلصة:

1. 2 ملعقة دبس الرمان بدل من كوب دبس الرمان لأنه يحتوي على السكريات الذي يجب التقليل منه.
  2. خل - ملح - ليمون
  3. ملعقة زيت زيتون
  4. ثوم ناعم جدا
- يخلط دبس الرمان مع باقي المقادير ويحرك تحريك جيدا حتى تتكون الصلصة.



## الطريقة:

1. تغسل جميع المقادير وتقطع ثم تخلط في وعاء.
2. توضع في صحن التقديم وتزين بالجبن الأبيض المقطع وعند التقديم نضيف الصلصة الى الوعاء دون تحريك.

يمكن تقديمها مع الوجبات الرئيسية

نصيحة: زيادة امتصاص الحديد يفضل اضافة عصير الليمون على السلطة.

الحصة الفردية: كوب و ربع

الوزن (غم)	الكربوهيدرات (غم)	البروتين (غم)	الدهون (غم)	السرعات الحرارية (كيلو كالوري)
141	12	1	5	188



# سلطة السبانخ بالزعر



## المقادير :

1. 400 غرام فطر .
2. 400 غرام سبانخ .
3. 60 غرام او ربع كوب جبنة قليلة الدسم
4. ملعقة زعتر اخضر او ناشف .
5. راس بصل .
6. سن ثومة .
7. 2ملعقة زيت زيتون، بدل كوب زيت زيتون.
8. ملح .

## الطريقة :

1. نغسل الفطر والسبانخ والزعتر جيداً.
2. نفرم الفطر والسبانخ والزعتر ونضعه في وعاء.
3. نضيف الجبنة المفرومة ناعما الى الخليط.
4. نخلط زيت الزيتون والثومة والملح جيدا ونضيفه الى خليط الخضار ونحرك قليلا.

تكفي اربع اشخاص / تقدم مع الوجبات الرئيسية.

الحصة الفردية: كوب و ربع



الوزن (غم)	الكربوهيدرات (غم)	البروتين (غم)	الدهون (غم)	السعرات الحرارية (كيلو كالوري)
101	9	1.3	11	133.6

# التبولة



## المقادير :

1. 1 كوب برغل مغسول
2. حبتين بندورة
3. 2 بصلة كبيرة او بصل اخضر
4. 4 ليمونات معصورات
5. 1 باقة بقدونس
6. باقة نعنع
7. خس
8. خيار
9. ملعقة زيت زيتون. ملح

## الطريقة :

1. ينظف البرغل ويغسل جيداً ثم يصفى ويضاف إليه عصير الليمونات الثلاث ويترك جانباً.

2. تغسل جميع الخضار وتنقى ثم نفرم كل نوع خضار لوحده فرماً ناعماً ثم يضاف البرغل المنقوع بالليمون الى جميع الخضار المفرومة ويخلط مع بعض مع اضافة الملح وزيت الزيتون.
3. تعتبر التبولة وجبة خفيفة أو تقدم مع الوجبات الرئيسية كنوع من السلطات.
4. تزين التبولة بأوراق الخس والملفوف.

تقدم مع الوجبات الرئيسية بدل السلطة .

نصيحة: لزيادة امتصاص الحديد يفضل اضافة عصير الليمون على السلطة.

الحصة الفردية: 1 كوب

الوزن (غم)	الكربوهيدرات (غم)	البروتين (غم)	الدهون (غم)	السعرات الحرارية (كيلو كالوري)
160	21	4	11	220



# عصير البرتقال



بديل صحي للمشروبات الغازية

المقادير :

- 4 حبات برتقال متوسطة

طريقة التحضير :

1. عصر حبات البرتقال ووضع الناتج في كوب

2. ويقدم مع مكعبات الثلج ويشرب فورا.



نصيحة: يعد عصير البرتقال العصير الصحي للحامل وذلك بسبب احتوائه على نسبة جيدة من الكالسيوم وحمض الفوليك و فيتامين ج وهي من أهم العناصر الغذائية التي يعتمد عليها الحمل الصحي.

الحصة الفردية: كوب واحد



البروتين (g)	الدهون (g)	الكاربوهيدرات (g)	السعرات الحرارية (kcal)
0.5	0.5	26	134

# عصير البندورة



## المقادير :

1. عشر حبات بندورة ناضجة
2. نصف كوب عصير ليمون
3. ملح و بهار حسب الرغبة
1. ملعقة صغيرة خردل (حسب الرغبة).

## طريقة التحضير :

1. تسلق حبات البندورة لمدة عشر ثوان في ماء مغلي ثم نبردها في ماء ثلج ونقشرها.
2. نعصرها - و نصفها ونضيف اليها التوابل والملح وعصير الليمون





نصيحة: يساعد في تطهير الجهاز الهضمي ، يخفف التهابات الجهاز الهضمي ويلين المعدة ويحتوي على كمية عالية من فيتامين سي الذي ينشط الدورة الدموية ويساعد الجسم على مقاومة الفيروسات.

الحصة الفردية: كوب واحد



البروتين (g)	الدهون (g)	الكاربوهيدرات (g)	السعرات الحرارية (kcal)
11.6	2.6	55.8	240

## عصير الشمندر والبرتقال والزنجبيل



### المقادير:

حبّتان من ثمرة الشمندر متوسطة الحجم. أربع حبّات من البرتقال. قطعة من الزنجبيل.

### طريقة التحضير:

نقشّر كلاً من البرتقال والشمندر، ونأخذ مقدار شريحة واحدة رفيعة من الزنجبيل. نطهو الشمندر حتّى تصبح طريّة. نعصر كلاً من البرتقال والشمندر بواسطة العصارة. نضع عصير الشمندر والبرتقال وشريحة الزنجبيل بالخلط، ونخلطها جيداً حتّى يتشكل لدينا عصير مُتجانس. نضع العصير في أكواب التقديم

### الحصة الفردية : كوب واحد

البروتين (g)	الدهون (g)	الكاربوهيدرات (g)	السعرات الحرارية (kcal)
8.9	2	85	332.8



# عصير الرمان



## طريقة التحضير

1. تقطع حبات الرمان من النصف.
2. نستخدم العصارة الكهربائية لعصر حبات الرمان كما تعصر حبات الليمون والبرتقال.
3. في حال تقديمه بارداً، نصبّ العصير بكوب التقديم مع مكعبات الثلج، أويترك ليبرد داخل الثلاجة ثم يقدم.

## الحصة الفردية: كوب واحد

البروتين (g)	الدهون (g)	الكاربوهيدرات (g)	السعرات الحرارية (kcal)
0.4	0.7	33	134



## **JUZOOR FOR HEALTH AND SOCIAL DEVELOPMENT**

**TEL: +97022414488 FAX: +97022414484  
P.O. BOX 4207  
RAMALLAH, PALESTINE**

**WWW.JUZOOR.ORG**



**/JUZOOR**

## تقريباً، كم من الحديد نحتاجه اليوم؟



٩ - ١٢ سنة  
٨ ملغ باليوم



٤ - ٨ سنة  
١٠ ملغ باليوم



١ - ٣ سنة  
٧ ملغ باليوم



الحوامل  
٢٧ ملغ باليوم

## الماكولات الغنية بالحديد

- بقادونس
- مشمش
- بروكلي
- بذور عين الشمس
- بندورة
- موز
- شمندر
- حمضيات
- أفوكادو
- بطاطا
- سبانخ
- قمح
- صنوبر
- حبوب الشيا
- لوز
- عدس الأحمر
- بازلاء الخضراء
- عنب
- كبدة الخروف
- لحوم حمراء
- دجاج
- بيض الدجاج
- أسماك
- سمك السالمون
- تين