

Fer Fe



Le fer est essentiel à la santé :

- Le fer transporte l'oxygène dans le corps.
- Le fer aide à combattre les infections.
- Le fer est essentiel à la santé du cerveau.

Les symptômes principaux d'une carence en fer :

- Manque d'énergie et irritabilité
- Infections fréquentes
- Durée d'attention réduite et difficultés d'apprentissage
- Croissance retardée

Si votre enfant présente l'un ou l'autre de ces symptômes, vous devriez :

- Consulter un professionnel de la santé afin de déterminer s'il faut une analyse sanguine pour dépister une carence en fer.
- Vous assurer que votre enfant consomme plus d'aliments riches en fer. Consultez votre professionnel de la santé : du fer en forme de suppléments peut s'avérer nécessaire.

Un gros merci à tous les enfants et parents ayant participé à l'Étude dans les centres de la petite enfance du Nunavik.

Nakurmiik!

L'Étude dans les centres de la petite enfance du Nunavik a révélé que 50 % des enfants d'âge préscolaire de la région ont un taux de fer sanguin faible. 15% font de l'anémie.

(Étude dans les centres de la petite enfance du Nunavik, 2006-2010)



Aliments riches en fer :

Ce qu'il faut savoir

- Le fer alimentaire provient de la viande et des sources végétales, mais le fer provenant de la viande est assimilé de façon plus efficace par le corps.
- Le fer provenant des sources végétales et des œufs est mieux assimilé par le corps lorsque consommé avec de la viande ou des aliments riches en vitamine C.

Recommandations

Servez votre enfant des aliments riches en fer au moins trois à quatre fois par jour.
Ciblez deux portions de viande par jour.

ALIMENTS RICHES EN FER		
Viande et poisson Palourdes, moules, huîtres et phoque Caribou, bœuf et porc Ptarmigan, outarde, poulet et dinde Poisson	Grains Céréales pour bébé Céréales pour petit déjeuner et gruau Bannique Pain et pâtes alimentaires	Autres sources Œufs Légumineuses (haricots, pois chiches et lentilles) Noix Légume-feuille (algues marines et épinards) Fruits séchés (raisins secs)

Servez des aliments riches en vitamine C aussi souvent que possible avec des aliments riches en fer.

Exemple : céréales pour petit déjeuner (fer) + jus d'orange pur à 100 % (vitamine C),
sandwiches aux œufs (fer) + tomates (vitamine C)
La vitamine C aide le corps à absorber le fer.

ALIMENTS RICHES EN VITAMINE C		
Fruits Oranges Kiwis Petits fruits (aqpiqs, canneberges et fraises) Cantaloup Jus d'orange pur à 100 %	Légumes Poivrons (rouge, vert, orange) Brocoli Pommes de terre Tomates (fraîches ou en conserve) Jus de tomate	Autres sources Œufs de poisson Muktuk Foie Palourdes et moules

Attendez que votre bébé atteigne l'âge de 1 an avant d'introduire le lait de vache 3,25 %.

À part le lait, les enfants ont besoin de consommer une variété d'aliments à chaque repas et à chaque collation, dont des aliments riches en fer. Autant que possible, servez les breuvages à la fin du repas.

