

# ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ АНЕМИИ НЕ ЗАБЫВАЙТЕ УПОТРЕБЛЯТЬ ПРОДУКТЫ БОГАТЫЕ ЖЕЛЕЗОМ В ЕЖЕДНЕВНОМ РАЦИОНЕ. ЭТО ПРИДАСТ ВАМ СИЛЫ!

## МЯСО, РЫБА И ЯЙЦА

Источниками продуктов, богатых железом являются продукты животного происхождения, такие как: говядина, баранина, козье мясо и мясо птиц, а также говяжий язык, печень, говяжьи почки и яйца.



## ФРУКТЫ

После еды необходимо употреблять фрукты, богатые витамином С – апельсины, яблоки, груши, сливы, бананы и клубнику, так как они способствуют лучшему усвоению железа.



## БОБОВЫЕ ПРОДУКТЫ

Идеально иметь в ежедневном рационе бобовые продукты – горох, чечевицу, фасоль, соевые бобы. Они богаты железом, витамином С и клетчаткой.



## СУХОФРУКТЫ

Включение в ежедневный рацион сухофруктов (изюм, курага), а также тыквенных семечек предупреждает анемию.



## ОВОЩИ

Темно-зеленые листовые овощи богаты железом и фолиевой кислотой. Необходимо употреблять эти овощи каждый день для предупреждения анемии!



## ОРЕХИ

Все виды орехов содержат много железа, белка и жиров. Они очень полезны для здоровья, в небольших количествах в ежедневном рационе.



## БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ!

Все виды чая и кофе препятствуют усвоению железа, поэтому необходимо во время приема пищи пить воду или фруктовый компот. Чай или кофе можно пить через час после еды.

## ПРАВИЛА ЧИСТОТЫ!

Частое мытье рук может предотвратить от различных инфекционных болезней, а также от анемии. Соблюдайте правила чистоты, не забывайте мыть руки после критических пяти моментов:

1. Перед приготовлением еды;
2. Перед кормлением ребенка;
3. После посещения туалета;
4. После смены подгузника у ребенка;
5. После контакта с домашними животными.

## ГИГИЕНА ПИТАНИЯ

Соблюдение правил гигиены питания поможет избежать различных инфекционных болезней и анемии.

1. Необходимо пить чистую или прокипяченную воду;
2. Нужно мыть все овощи и фрукты под проточной водой несколько раз;
3. Важно хранить остатки еды в холодильнике;
4. Не забудьте накрывать еду для защиты от насекомых.

## ОБОГАЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

Обогащенные продукты в ежедневном рационе необходимы. Фортифицированная мука и йодированная соль богаты различными витаминами и минералами.



ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ
пн 2 9 16 23 30	пн 6 13 20 27	пн 6 13 20 27	пн 3 10 17 24	пн 1 8 15 22 29	пн 5 12 19 26	пн 3 10 17 24 31	пн 7 14 21 28	пн 4 11 18 25	пн 2 9 16 23 30	пн 6 13 20 27	пн 4 11 18 25
вт 3 10 17 24 31	вт 7 14 21 28	вт 7 14 21 28	вт 4 11 18 25	вт 2 9 16 23 30	вт 6 13 20 27	вт 11 18 25	вт 1 8 15 22 29	вт 5 12 19 26	вт 3 10 17 24 31	вт 7 14 21 28	вт 5 12 19 26
ср 4 11 18 25	ср 1 8 15 22	ср 1 8 15 22 29	ср 5 12 19 26	ср 3 10 17 24 31	ср 7 14 21 28	ср 12 19 26	ср 2 9 16 23 30	ср 6 13 20 27	ср 4 11 18 25	ср 1 8 15 22 29	ср 6 13 20 27
чт 5 12 19 26	чт 2 9 16 23	чт 2 9 16 23 30	чт 6 13 20 27	чт 4 11 18 25	чт 8 15 22 29	чт 13 20 27	чт 3 10 17 24 31	чт 7 14 21 28	чт 5 12 19 26	чт 2 9 16 23 30	чт 7 14 21 28
пт 6 13 20 27	пт 3 10 17 24	пт 3 10 17 24 31	пт 7 14 21 28	пт 5 12 19 26	пт 9 16 23 30	пт 14 21 28	пт 4 11 18 25	пт 1 8 15 22 29	пт 6 13 20 27	пт 3 10 17 24	пт 1 8 15 22 29
сб 7 14 21 28	сб 4 11 18 25	сб 4 11 18 25	сб 1 8 15 22 29	сб 6 13 20 27	сб 3 10 17 24	сб 1 8 15 22 29	сб 5 12 19 26	сб 2 9 16 23 30	сб 7 14 21 28	сб 4 11 18 25	сб 2 9 16 23 30
вс 1 8 15 22 29	вс 5 12 19 26	вс 5 12 19 26	вс 2 9 16 23 30	вс 7 14 21 28	вс 4 11 18 25	вс 2 9 16 23 30	вс 6 13 20 27	вс 3 10 17 24	вс 1 8 15 22 29	вс 5 12 19 26	вс 3 10 17 24 31

ЯНВАРЬ	ФЕВРАЛЬ	МАРТ	АПРЕЛЬ	МАЙ	ИЮНЬ	ИЮЛЬ	АВГУСТ	СЕНТЯБРЬ	ОКТАБРЬ	НОЯБРЬ	ДЕКАБРЬ
пн 1 8 15 22 29	пн 5 12 19 26	пн 5 12 19 26	пн 2 9 16 23 30	пн 7 14 21 28	пн 4 11 18 25	пн 2 9 16 23 30	пн 6 13 20 27	пн 3 10 17 24	пн 1 8 15 22 29	пн 5 12 19 26	пн 3 10 17 24 31
вт 2 9 16 23 30	вт 6 13 20 27	вт 6 13 20 27	вт 3 10 17 24	вт 1 8 15 22 29	вт 5 12 19 26	вт 10 17 24 31	вт 7 14 21 28	вт 4 11 18 25	вт 2 9 16 23 30	вт 6 13 20 27	вт 4 11 18 25
ср 3 10 17 24 31	ср 7 14 21 28	ср 7 14 21 28	ср 4 11 18 25	ср 2 9 16 23 30	ср 6 13 20 27	ср 11 18 25	ср 1 8 15 22 29	ср 5 12 19 26	ср 3 10 17 24 31	ср 7 14 21 28	ср 5 12 19 26
чт 4 11 18 25	чт 1 8 15 22	чт 1 8 15 22 29	чт 5 12 19 26	чт 3 10 17 24 31	чт 7 14 21 28	чт 12 19 26	чт 2 9 16 23 30	чт 6 13 20 27	чт 4 11 18 25	чт 1 8 15 22 29	чт 6 13 20 27
пт 5 12 19 26	пт 2 9 16 23	пт 2 9 16 23 30	пт 6 13 20 27	пт 4 11 18 25	пт 8 15 22 29	пт 13 20 27	пт 3 10 17 24 31	пт 7 14 21 28	пт 5 12 19 26	пт 2 9 16 23 30	пт 7 14 21 28
сб 6 13 20 27	сб 3 10 17 24	сб 3 10 17 24 31	сб 7 14 21 28	сб 5 12 19 26	сб 2 9 16 23 30	сб 7 14 21 28	сб 4 11 18 25	сб 1 8 15 22 29	сб 6 13 20 27	сб 3 10 17 24	сб 1 8 15 22 29
вс 7 14 21 28	вс 4 11 18 25	вс 4 11 18 25	вс 1 8 15 22 29	вс 6 13 20 27	вс 3 10 17 24	вс 1 8 15 22 29	вс 5 12 19 26	вс 2 9 16 23 30	вс 7 14 21 28	вс 4 11 18 25	вс 2 9 16 23 30