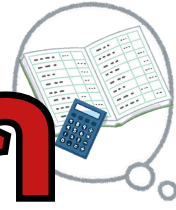


อยากให้ลูกฉลาด



กชม

ต้องไม่ขาดธาตุเหล็ก



ธาตุเหล็ก สำคัญอย่างไร

- เป็นส่วนประกอบสำคัญของเม็ดเลือด
- เป็นตัวนำออกซิเจนและสารอาหารไปสู่เซลล์ต่างๆ ในร่างกาย
- มีความสำคัญมากต่อพัฒนาการของร่างกายและสมอง ตั้งแต่อยู่ในครรภ์มารดา



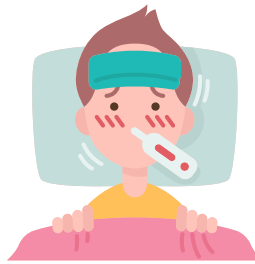
ธาตุเหล็ก สารอาหารเล็กๆ ที่เด็กขาดแล้วเป็น เรื่องใหญ่



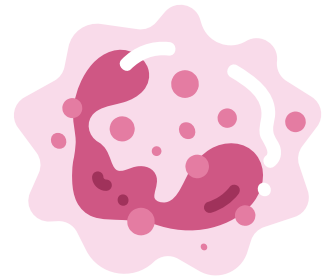
เจริญเติบโตช้า



เรียนรู้ช้า

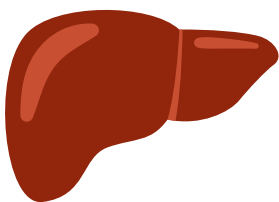


ภูมิคุ้มกันต่ำ ป่วยง่าย



เสี่ยงภาวะโลหิตจาง

อาหารธาตุเหล็ก สูง



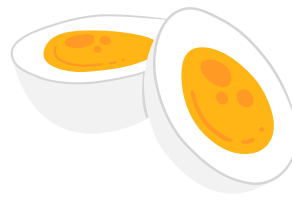
ตับ 1 ช้อนโต๊ะ

ธาตุเหล็ก 1.6 มก.



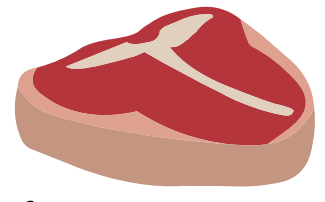
นมถั่วเหลือง 1 แก้ว

ธาตุเหล็ก 1 มก.



ไข่ไก่ 1 ฟอง

ธาตุเหล็ก 0.8 มก.



เนื้อสัตว์ 1 ช้อนโต๊ะ

ธาตุเหล็ก 0.3 มก.



สำนักอนามัย กรุงเทพมหานคร

ทช.10.06.67

เรียบเรียงโดย นายสดาฯ เหมทานนท์ นักโภชนาการปฏิบัติการ กลุ่มงานโภชนาการ กองสร้างเสริมสุขภาพ