

براءة



جمعية براءة لأمراض دم وسرطان الأطفال بمكة
Baraa Society of Blood and Cancer in Makkah Children

صديق فقر الدم

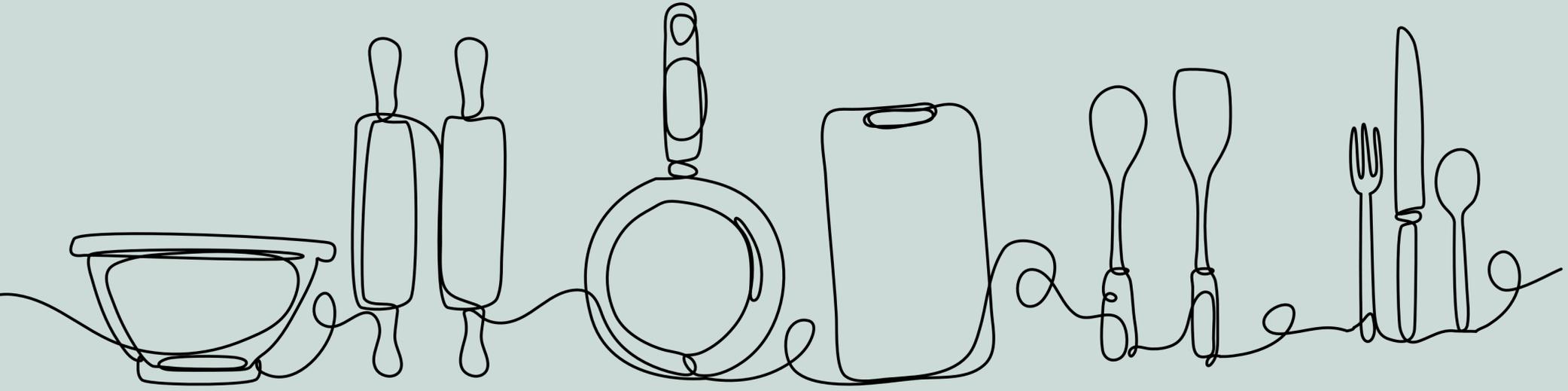
بدائل وصفات لأصحاب فقر الدم
(انيميا نقص الحديد)

COOK

هذا الكتيب

يهدف إلى تقديم مجموعة وصفات غذائية صحية مناسبة للأطفال المصابين بفقر الدم (نقص الحديد) ، ومصممة لتزويدهم بالعناصر التي يحتاجها الجسم .

تم اختيار المكونات بعناية لتكون مفيدة ومتوفرة ، مع طرق إعداد سهلة وسريعة.



الغذاء هو أحد أهم أركان العلاج ، وهذا الكتيب أداة بسيطة للأمهات لمساعدتهم في إعداد وجبات مفيدة تعزز من صحة أطفالهم .



الرؤية

ان نكون من أصحاب الريادة والمرجعية في توفير الخدمات الصحية المجانية ، والمتخصصة في مجال أمراض الدم والسرطان لدى الاطفال .

الرسالة

كيان صحي تطوعي ، غير هادف للربح ، يسعى لتوفير الرعاية الصحية للأطفال المصابين بالسرطان وأمراض الدم من الفئة العمرية من سن الولادة الى سن الرابعة عشر بمكة المكرمة وفق افضل المعايير العالمية ، مع مراعاة أولوية الاحتياج وعدم القدرة على دفع تكاليف العلاج.

الأهداف

- تقديم المساعدات العلاجية والرعاية المنزلية. 
- المساهمة في التوعية في مجال امراض الدم والاورام. 
- دعم الابحاث في مجال امراض الدم والاورام. 
- تقديم الدعم النفسي والمعنوي لأطفال مرضى الدم والاورام وذويهم. 
- تقديم الدعم السكني لمرضى السرطان اثناء العلاج . 
- تقديم خدمات النقل لمرضى الجمعية. 

برامج الجمعية

الاجهزة
والمستلزمات
الطبية

المتابعة
في عيادات
نقل الدم

عمليات
جراحية

المتابعة
في عيادات
امراض الدم

عيادات
التطعيمات

العلاج
التأهيلي
والطبيعي

التحاليل
الطبية
المتخصصة

الوقاية
من فقر الدم

فعاليات
ترفيهية

الوجبات
الصحية

نقل المرضى
ومرافقيهم

استشارات
نفسية

انقاذ حياة
(خطة علاجية
شاملة لعلاج
سرطان الاطفال)

جرعة حياة
(استكمال
جلسات كيماوي او
مناعي)

عيادات
المتابعة بعد
التعافي

فصول تقوية
دراسية

بطاقات
مسلزمات
دراسية

بطاقات
تموين

جرعة امل
(استكمال جلسات
اشعاعي)

المتابعة في
الطوارئ

بسم الله الرحمن الرحيم

إن التغذية السليمة ركن أساسي في رعاية الأطفال، لا سيما أولئك الذين يعانون من أمراض الدم المزمنة. ومن هذا المنطلق، حرصت جمعية براءة على إعداد هذا الكتيب الغذائي المبسط، ليكون دليلاً عملياً للأمهات والآباء في التعامل مع أنيميا نقص الحديد عند الأطفال، من خلال وصفات صحية مدروسة بعناية، تعتمد على مكونات طبيعية ومتوفرة.

إن هذا الجهد يأتي ضمن رسالتنا في الجمعية لتقديم الرعاية الشاملة لأطفالنا، ليس فقط من خلال العلاج الطبي، بل أيضاً بدعمهم نفسيًا وغذائيًا وتعليميًا، إدراكًا منا بأن الشفاء رحلة تبدأ من البيت وتتواصل في العيادة.

نسأل الله أن يكون هذا العمل سببًا في رفع الوعي وتعزيز صحة أطفالنا.

وتقبلوا خالص تحياتي وتقديري.

د. صالح الشنبري
رئيس مجلس إدارة جمعية براءة
مكة المكرمة



ملاحظات مهمة

- هذا الكتيب موجه خصيصًا لمرضى فقر الدم الناتج عن نقص الحديد، ولا يناسب الحالات الأخرى مثل أنيميا الفول أو الأنيميا المنجلية أو الثلاسيميا.
- لا يُغني هذا الكتيب عن استشارة الطبيب أو أخصائي التغذية، بل هو دليل غذائي مساعد لتحسين النمط الغذائي اليومي.
- جميع الوصفات والاقتراحات مبنية على أغذية طبيعية تساعد على رفع مخزون الحديد وتعزيز امتصاصه.
- يُفضل إجراء فحص مخزون الحديد والالتزام بالعلاج الدوائي إن وُصف من الطبيب، إلى جانب الغذاء.
- من المهم معرفة أن امتصاص الحديد يزيد بوجود فيتامين C، ويقل بتناول الشاي أو القهوة بعد الأكل مباشرة.

الفهرس

- كفتة العدس بالفرن 1
- فطائر السبانخ 2
- رز ابيض مع كبدة الدجاج 3
- برغل بالخضار واللحم المفروم 4
- شوربة العدس الحمراء 5
- رز مع الدجاج والبازلاء 6
- بان كيك بالموز والعسل 7
- عصير الشمندر والتفاح 8
- عصير الزبيب الأسود 9
- سموذي الكاكاو مع الشوفان 10



كفتة العدس بالفرن

المكونات :

- 1 كوب عدس أحمر
- 1 بصلة مفرومة
- 2 ملعقة كبيرة شوفان مطحون
- نصف كوب بقدونس مفروم
- 1 ملعقة صغيرة كمون
- 1/2 ملعقة صغيرة ملح
- رشّة فلفل أسود
- ملعقة زيت زيتون للخبز



الطريقة:

1. يُسلق العدس حتى ينضج، ثم يُهرس جيدًا.
2. تُضاف باقي المكونات وتُعجن حتى تتماسك.
3. تُشكل أصابع الكفتة وترص في صينية مدهونة.
4. تُخبز بالفرن على حرارة 180 لمدة 20-25 دقيقة.

ملاحظات:

- العدس غني بالحديد والبروتين النباتي.
- إذا كان طفلك يعاني من انيميا الفول ، تجنب تقديم وصفات تحتوي على فول او عدس او بعض البقوليات، راجعي الطبيب لتحديد المناسب له.

فطائر السبانخ

المكونات:

للعجينة:

- 1 كوب دقيق قمح
- 1/4 كوب زيت نباتي
- 1/2 كوب ماء دافئ
- ملعقة صغيرة خميرة
- رشّة ملح



للحشوة:

- كوب سبانخ مفرومة
- بصلة صغيرة
- رشّة سماق
- ملعقة صغيرة عصير ليمون
- رشّة ملح وفلفل

الطريقة:

1. تُخلط مكونات العجينة وتُترك تخمر 30 دقيقة.
2. تُقلى البصلة، ثم يُضاف السبانخ والسماق والليمون.
3. تُفرد العجينة وتُحشى وتُخبز في الفرن 15-20 دقيقة.

ملاحظات:

- السبانخ مصدر ممتاز للحديد والفولات
- السماق يحافظ على اللون والنكهة

السرعات: تقريباً 220 درجة حرارة
للفطيرة الصغيرة.

رز ابيض مع الكبدية

المكونات:

- نصف كوب أرز أبيض
- 100 غ كبدية دجاج مقطعة
- بصلة صغيرة
- رشة قرفة
- ملح وفلفل
- ملعقة زيت نباتي.



الطريقة:

1. يُطهى الأرز بالطريقة العادية.
2. تُقلى البصلة ثم تضاف الكبدية وتتبّل وتُطهى حتى تنضج.
3. يُقدّم الطبق ساخناً مع الليمون.

ملاحظات:

- الكبدية من أغنى مصادر الحديد
- يُفضل تناولها طازجة وعدم الإكثار منها

برغل بالخضار واللحم المفروم

المكونات :

- 1/2 كوب برغل
- 100 غ لحم مفروم
- بصلة صغيرة مفرومة
- جزرة مبشورة
- كوسا مبشورة
- حبة طماطم
- ملعقة صغيرة زيت زيتون
- بهارات، ملح، فلفل

الطريقة:

1. يُنقع البرغل في ماء دافئ 10 دقائق.
2. يُطهى اللحم مع البصل والبهارات.
3. تُضاف الخضار وتُقلب حتى تذبل.
4. يُضاف البرغل ويُترك لينضج على نار هادئة.

ملاحظات:

- البرغل مصدر جيد للحديد والألياف
- هذا الطبق متوازن: حديد + بروتين + خضار.

شوربة العدس الحمراء

المكونات :

- 1/2 كوب عدس أحمر
- جزرة صغيرة مبشورة
- 1/2 بصلة
- فص ثوم
- رشّة كمون
- كوب ونصف ماء
- رشّة ملح وفلفل



الطريقة:

1. تُغلى المكونات حتى تنضج.
2. تُخلط بالخلط اليدوي حتى تصبح ناعمة.
3. تُعاد للقدر وتضبط التسماكة حسب الرغبة

ملاحظات:

- غنية جداً بالحديد النباتي
- الكمون يسهل الهضم.
- إذا كان طفلك يعاني من انيميا الفول , تجنبي تقديم وصفات تحتوي على فول او عدس او بعض البقوليات, راجعي الطبيب لتحديد المناسب له.

رز مع الدجاج والبازلاء

المكونات:

- نصف كوب رز أبيض مغسول
- 100 غ صدور دجاج مقطعة صغير
- نصف كوب بازلاء (مجمدة أو طازجة)
- بصلة صغيرة مفرومة
- رشة كركم + فلفل + ملح
- ملعقة صغيرة زيت نباتي



الطريقة:

1. يُقلى البصل ثم يُضاف الدجاج ويُطهى حتى ينضج.
2. تُضاف البازلاء وتتبّل بالبهارات.
3. يُضاف الأرز وكمية مناسبة من الماء ويُطبخ حتى الاستواء

ملاحظات:

- البازلاء تحتوي على حديد + بروتين نباتي.
- الدجاج مصدر جيد للزنك والبروتين.

بان كيك بالموز والعسل

المكونات :

- 1. موزة ناضجة
- 1. بيضة
- 1/2 كوب حليب (عادي أو نباتي مدعم بالحديد)
- 3/4 كوب شوفان مطحون أو دقيق شوفان
- 1/2 ملعقة صغيرة بيكنج باودر
- رشة فانيليا
- عسل للتقديم



الطريقة:

1. اهرسي الموزة في وعاء.
2. أضيفي البيضة والحليب واخلطي جيداً.
3. أضيفي الشوفان والبيكنج باودر والفانيليا وامزجي حتى يتكوّن خليط متماسك.
4. سخني مقلاة غير لاصقة وادهنيها بمسحة خفيفة من الزيت.
5. صبي مقدار من الخليط واتركيه دقيقة إلى دقيقتين على كل وجه حتى يتحمر.
6. قدّمي البان كيك مع رشّة عسل طبيعي على الوجه

ملاحظات:

- يفضل تقديمه مع فواكه طازجة (رمان ، فراولة ،برتقال) لرفع امتصاص الحديد .
- الشوفان يحتوي على الحديد والألياف .

عصير الشمندر والتفاح

المكونات:

- 1 حبة شمندر صغيرة (مطبوخة أو نيئة ومقشرة)
- 1 تفاحة حمراء (مقطعة)
- 1/2 كوب ماء بارد أو عصير برتقال طبيعي
- عصرة ليمونة (اختياري)
- عسل للتحلية (اختياري)



الطريقة:

1. تُخلط كل المكونات بالخلاط حتى تصبح عصيرًا ناعمًا.
2. يُصفى إذا رغبتِ بقوام أنعم.

ملاحظات:

- الشمندر غني بالحديد + نترات طبيعية تساعد وصول الاكسجين للخلايا .
- التفاح يحتوي فيتامين C وألياف ، ويساعد على الهضم .

عصير الزبيب الأسود

المكونات:

- 3 ملاعق كبيرة زبيب أسود
- 1 كوب ماء دافئ
- عسل (اختياري)



الطريقة:

1. يُنقع الزبيب في الماء الدافئ 4-6 ساعات.
2. يُخلط في الخلاط حتى يصبح عصيرًا.
3. يُصفى ويُشرب باردًا أو فاترًا.

ملاحظات:

- الزبيب الأسود غني بالحديد + النحاس + مضادات أكسدة.
- ممتاز للمساعدة على رفع الهيموغلوبين.
- غير مناسب لمرضى السكري إلا بكميات قليلة.

السرعات: تقريبًا 120 سعة حرارية
للكوب الواحد (بدون تحلية).

سموذي الكاكاو مع الشوفان

المكونات :

- 1. موزة ناضجة
- 1. ملعقة صغيرة كاكاو خام غير محلى
- 2. ملعقة كبيرة شوفان
- 1. كوب حليب (عادي أو نباتي)
- رشّة قرفة (اختياري)
- عسل أو تمر
- للتحلية (اختياري)



الطريقة:

1. تُخلط كل المكونات في الخلاط حتى تصبح ناعمة تمامًا.
2. تُقدم باردة كوجبة خفيفة مغذية.

ملاحظات:

- الكاكاو مصدر جيد للحديد والمغنيسيوم لكن يجب أن يكون خام وغير محلى .
- الموز مصدر للطاقة والنشاط + طعم محلى طبيعي .



جمعية براءة لأمراض دم وسرطان الأطفال بمكة
Baraa Society of Blood and Cancer in Makkah Children

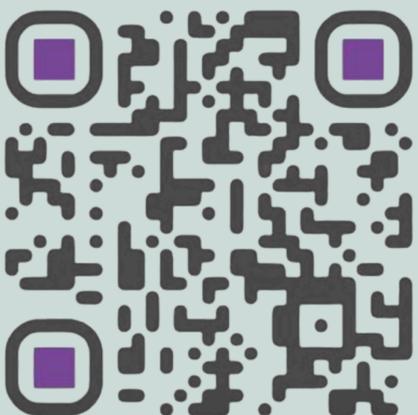
نأمل أن يكون هذا الكتيب عوناً بسيطاً لكل أم
تسعى لتقديم الأفضل لطفلها المصاب بفقر
الدم (انيميا نقص الحديد) .

الغذاء ليس بديلاً عن العلاج الطبي ، لكنه جزء
مهم في رعاية الطفل وتحسين نوعية حياته

والمتابعة المستمرة مع الطبيب ، مع الحرص
على تقديم وجبات متوازنة ، تصنع فرقاً كبيراً
في صحة طفلك بعون الله .

إعداد :

الاخصائية الاجتماعية في جمعية براءة
ريما المالكي



@makkahbaraa

المراجع العلمية

- وزارة الزراعة الأمريكية - قاعدة بيانات الغذاء.
- منظمة الصحة العالمية. (2011). دور الكبد في علاج فقر الدم الناتج عن نقص الحديد. جنيف.
- وزارة الزراعة الأمريكية. البيانات الغذائية للبرغل المطبوخ.
- تورفاني، ف.، وداميسيس، أ. (2020). الخصائص الغذائية لقمح البرغل. مجلة علوم وتكنولوجيا الغذاء، 57(4)، 1143-1153.
- خان، ن.، وأحمد، م. (2014). الخصائص الغذائية والعلاجية للباذلاء. مجلة علوم وتكنولوجيا الغذاء، 51(6)، 927-940.
- كليفورد، ت. وآخرون. (2015). فوائد مكملات الشمندر الأحمر. مجلة المغذيات، 7(4)، 2822-2801.

- UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE - FOODDATA CENTRAL.
- WHO. (2011). ROLE OF LIVER IN TREATING IRON-DEFICIENCY ANEMIA. GENEVA.
- UNITED STATES DEPARTMENT OF AGRICULTURE (USDA). NUTRITIONAL DATA FOR COOKED BULGUR.
- TURFANI, V., & D'AMICIS, A. (2020). NUTRITIONAL PROPERTIES OF BULGUR WHEAT. J FOOD SCI TECHNOL, 57(4), 1143-1153.
- KHAN, N., & AHMAD, M. (2014). NUTRITIONAL AND THERAPEUTIC PROPERTIES OF PEAS. J FOOD SCI TECHNOL, 51(6), 927-940.
- CLIFFORD, T. ET AL. (2015). BENEFITS OF RED BEETROOT SUPPLEMENTATION. NUTRIENTS, 7(4), 2801-2822