Keep Your Child Safe:

Lead in Baby Foods

Heavy metals like lead, arsenic, cadmium and mercury can be found in baby foods and juices. Heavy metals, like lead, can make it hard for children to learn and pay attention. Most children who have lead poisoning do not look or act sick. Lead adds up in the body over time, so it is important to reduce lead exposure from all sources.

How Can I Keep My Child Safe?

- Wash hands often, especially before eating
- Use lead-safe dishware and cold water for drinking, cooking and formula
- Feed your child healthy meals and snacks when possible, with a variety of vegetables, fruits, grains, dairy and proteins
- Use this table to limit foods that are higher risk for heavy metals and find safer options

Instead of:	Try:
Cereals or snacks with rice or rice flour	Oatmeal, quinoa, multi-grain cereal, fruit, yogurt, cheese and eggs.
Teething biscuits for teething pain	Frozen banana slices, cold peeled cucumber or a clean cold wet washcloth or spoon (watch for choking).
Veggies that grow underground, like carrots and sweet potatoes can have heavy metals	Serve a variety of fruits and vegetables in whole or puree form.
Juice, especially apple, pear, and grape can have lead and arsenic	Breastmilk and/or formula are recommended for the first year of life. Water and milk are safer drink choices for children over one.

If you think your child may have been exposed to lead, ask your child's doctor about taking a blood lead test.

CDPH California Department of Public Health

For more information visit go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids or contact:

For agency use: Place contact information here

April 2025 • © 2025, California Department of Public Health

حافظ على سلامة طفلك:

الرصاص الموجود في أغذية الأطفال

قد تحتوي أغذية الأطفال والعصائر على معادن ثقيلة مثل الرصاص والزرنيخ والكادميوم والزئبق. ويمكن للمعادن الثقيلة، مثل الرصاص، أن تعوق قدرة الأطفال على التعلم والتركيز. ومعظم الأطفال المصابين بالتسمم بالرصاص لا تبدو عليهم علامات المرض ولا يتصرفون كأنهم مرضى. ويتراكم الرصاص في الجسم بمرور الزمن، لذلك من المهم تقليل التعرّض له من جميع المصادر.

كيف أحافظ على سلامة طفلي؟

- واظب على غسل اليدين، خاصة قبل تناول الطعام.
- استخدم أواني طعام خالية من الرصاص، واستخدم الماء البارد للشرب والطهي وتحضير حليب الأطفال.
- قدِّم لطفلك وجبات رئيسية ووجبات خفيفة صحية قدر الإمكان، بها مجموعة متنوعة من الخضراوات والفواكه والحبوب ومنتجات الألبان والبروتينات.
- استخدم الجدول التالي لمعرفة الأطعمة الأكثر عرضة للاحتواء على معادن ثقيلة، واحرص على التقليل منها واستبدالها بخيارات أكثر أمانًا.

بدلًا من:	جرِّب:
الحبوب أو الوجبات الخفيفة التي تحتوي على الأرز أو دقيق الأرز	الشوفان، الكينوا، حبوب الإفطار، الفواكه، الزبادي، الجبن، البيض
بسكويت التسنين المُستخدم لتخفيف ألم التسنين	شرائح الموز المجمَّدة، أو الخيار المقشر البارد، أو قطعة قماش نظيفة باردة ومبللة، أو ملعقة (مع ضرورة مراقبة الطفل لتفادي الاختناق)
الخضراوات التي تنمو تحت الأرض، مثل الجزر والبطاطا الحلوة، قد تحتوي على معادن ثقيلة	قدِّم مجموعة متنوعة من الفواكه والخضراوات، سواء بشكلها الكامل أو مهروسة.
العصائر، وخاصة عصير التفاح والكمثرى والعنب، قد تحتوي على الرصاص والزرنيخ	يُنصح بالرضاعة الطبيعية و/أو الحليب الصناعي خلال السنة الأولى من عمر الطفل. والماء والحليب من المشروبات الأكثر أمانًا للأطفال الذين تجاوز سنّهم عامًا واحدًا.

إذا كنت تعتقد أن طفلك ربما يكون قد تعرض للرصاص، فاطلب من طبيب الطفل إجراء تحليل دم للكشف عن الرصاص.

لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة
go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids

أو تواصل مع:

هذا الجزء مُخصص للهيئة:
ضع معلومات الاتصال
هنا

أبريل 2025 • © 2025، إدارة الصحة العامة في كاليفورنيا

CDPH
California Department of Public Health