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

طفل خود را مصئون نگه دارید:

سرب در غذای نوزادان

فلزات سنگین مانند سرب، آرسنیک، کادمیوم و سیماب ممکن است در غذا و نوشیدنی های نوزادان پیدا شوند. فلزات سنگین، مانند سرب، میتوانند اطفال را از نظر یادگیری و تمرکز کردن، با مشکل مواجه بسازند. اکثر اطفالی که دچار مسمومیت با سرب شده اند، در ظاهر و رفتار، مریض به نظر نمیرسند. سرب با گذشت زمان در بدن زیاد میشود، بنابراین باید از قرار گرفتن در معرض سرب موجود در هر یک از منابع را کم کرد.

چی قسم میتوانم مصئونیت طفل خود را حفظ کنم؟

- دست ها را مکرراً، خصوصاً قبل از غذا، بشویید
- برای نوشیدن، پختن و شیر خشک از ظروف بدون سرب و آب نل استفاده کنید
- در صورت امکان، به طفل خود غذاها و میان وعده های غذایی سالم، بشمول انواع سبزیجات، میوه، حبوبات، لبنیات و پروتئین، بدهید
- برای محدود کردن غذاهایی که از نظر وجود فلزات سنگین پرخطر فرض میشوند و یافتن انتخاب های مصئون تر، از این جدول استفاده کنید

بعوض:	موارد زیر را امتحان کنید:
غلات یا میان وعده هایی که برنج یا آرد برنج دارند	اوت میل (جو دوسر)، کینوا، غلات مرکب، میوه، ماست، پنیر و تخم مرغ.
بسکوت های مخصوص دندان برای درد در زمان دندان بیرون کردن	توته های کیله یخ زده، بادرنگ پوست شده سرد یا یک دستمال یا قاشق پاکیزه و مرطوب سرد (متوجه خفه شدگی باشید).
سبزیجاتی که در زیر زمین رشد میکنند، مانند زردگ و کچالوی شیرین، میتوانند حاوی فلزات سنگین باشند	انواع میوه و سبزیجات را به شکل مکمل یا پوره شده صرف کنید.
جوس، بخصوص سیب، امروت، و انگور میتوانند حاوی سرب و آرسنیک باشند	شیر مادر و/یا شیر خشک در سال اول زندگی طفل توصیه میشود. آب و شیر، نوشیدنی های مصئون تری برای اطفال کلانتر از یکسال است.

اگر فکر میکنید که طفل تان در معرض سرب قرار گرفته است، از داکتر طفل خود درباره بررسی سرب ذریعهٔ آزمایش خون پرسان کنید.

برای استفاده اجنسی:
لطفاً به تماس شوید
معلومات در اینجا

برای کسب معلومات بیشتر مراجعه کنید به
go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids
یا به ارتباط شوید با:

CDPH California Department of Public Health

April 2025 • © 2025, California Department of Public Health