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

کودک خود را ایمن نگه دارید:

سرب در غذاهای نوزادان

فلزات سنگین مانند سرب، آرسنیک، کادمیوم و جیوه می‌توانند در غذاها و آبمیوه‌های نوزادان یافت شوند. فلزات سنگین، مانند سرب، می‌توانند یادگیری و تمرکز کودکان را دشوار کنند. بیشتر کودکانی که دچار مسمومیت با سرب می‌شوند، ظاهراً بیمار به نظر نمی‌رسند یا رفتاری شبیه به بیماران ندارند. سرب به مرور زمان در بدن جمع می‌شود؛ بنابراین کاهش مواجهه با سرب از همه منابع اهمیت دارد.

چگونه می‌توانم کودک خود را ایمن نگه دارم؟

- دست‌ها را مرتب بشویید، به‌ویژه پیش از غذا خوردن.
- برای نوشیدن، پخت‌وپز و تهیه شیرخشک از ظروف بدون سرب و آب سرد استفاده کنید.
- در صورت امکان، به کودک خود وعده‌ها و میان‌وعده‌های سالم بدهید؛ با تنوعی از سبزیجات، میوه‌ها، غلات، لبنیات و پروتئین‌ها.
- از این جدول استفاده کنید تا مصرف غذاهایی را که خطر بالاتری از نظر فلزات سنگین دارند محدود کرده و گزینه‌های ایمن‌تر را بیابید.

به‌جای:	امتحان کنید:	
غلات صبحانه یا میان‌وعده‌هایی که حاوی برنج یا آرد برنج هستند	جو دوسر، کینوا، ترکیبات چندغله، میوه، ماست، پنیر و تخم‌مرغ.	
بیسکویت‌های کاهش درد دندان‌درآوردن	برش‌های موز یخ‌زده، خیار پوست‌کنده سرد، یا یک دستمال یا قاشق تمیز، سرد و مرطوب (مراقب خطر خفگی باشید).	
سبزیجاتی که زیرِ خاک رشد می‌کنند، مانند هویج و سیب‌زمینی شیرین، می‌توانند حاوی فلزات سنگین باشند.	انواع میوه‌ها و سبزیجات را به‌صورت کامل یا پوره‌شده سرو کنید.	
آب‌میوه‌ها، به‌ویژه سیب، گلابی و انگور، می‌توانند حاوی سرب و آرسنیک باشند.	برای سال اول زندگی، شیر مادر و/یا شیرخشک توصیه می‌شود. آب و شیر، انتخاب‌های ایمن‌تری برای نوشیدن کودکان بالای یک سال هستند.	

اگر فکر می‌کنید کودک شما ممکن است در معرض سرب قرار گرفته باشد، از پزشک کودک خود درباره انجام آزمایش خون برای سنجش سرب سؤال کنید.

برای کسب اطلاعات بیشتر به این وبسایت مراجعه کنید:
go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids

یا تماس بگیرید با:

برای استفاده سازمانی:
اطلاعات تماس را
اینجا درج کنید

CDPH
California Department of Public Health

آوریل 2025 • © 2025، اداره بهداشت عمومی کالیفرنیا