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

अपने बच्चे को सुरक्षित रखें:

बच्चों के भोजन में सीसा

सीसा, संखिया, कैडमियम और पारा जैसी भारी धातुएं, बच्चों को भोजन और जूस में पाई जा सकती हैं। सीसे जैसी भारी धातुएं, बच्चे के लिए सीखने और ध्यान देने को मुश्किल बना सकती हैं। ज्यादातर बच्चे, जिनके अंदर सीसे का जहर चला जाता है, बीमार नहीं दिखते या बीमार जैसा महसूस नहीं करते। सीसा समय के साथ शरीर में जमा हो जाता है, इसलिए सभी स्रोतों से सीसे के एक्सपोजर को कम करना महत्वपूर्ण है।

मैं अपने बच्चे को सुरक्षित कैसे रखूं?

- बार-बार उसके हाथ धोते रहें, खासकर उसके खाने से पहले
- पीने, भोजन पकाने और फार्मूला तैयार करने के लिए सीसे से सुरक्षित बर्तनों और ठंडे पानी का प्रयोग करें
- जब भी संभव हो, अपने बच्चे को अलग-अलग तरह की सब्जियों, फलों, अनाजों, डेयरी और प्रोटीन वाले पौष्टिक भोजन और स्नैक खिलाएं
- उन भोजन पदार्थों को सीमित करने, जिनमें भारी धातुओं का काफी ज्यादा जोखिम है और अधिक सुरक्षित विकल्प पाने के लिए इस सारणी का प्रयोग करें

इनकी बजाय:	ये आजमाएं:
सीरियल या चावल या चावल के आटे वाले स्नैक्स	ओटमील, क्विनोआ, मल्टी-ग्रेन सीरियल, फल, दही, चीज और अंडे।
दांत निकलने के दर्द के लिए दांत निकलने के समय के लिए बने बिस्कुट	फ्रोज़न केला स्लाइसेज, ठंडा छिला हुआ खीरा या साफ ठंडा गीला साफ करने का कपड़ा या चम्मच (देखें कि कहीं कुछ उसके गले में न अटक जाए)।
जो सब्जियां जमीन के नीचे उगती हैं, जैसे गाजर और शकरगंदी, उनमें भारी धातुएं हो सकती हैं	अलग-अलग तरह के फल और सब्जियां ऐसे ही दें या उनकी प्यूरी बनाकर दें।
जूस, खासकर सेब, नाशपाती और अंगूर के जूस में सीसा और संखिया हो सकता है	मां का दूध और/या फॉर्मूला की सिफारिश जीवन के पहले साल के लिए की जाती है। एक साल से अधिक उम्र के बच्चों के लिए पीने के अधिक सुरक्षित विकल्प पानी और दूध हैं।

यदि आपको लगता है कि आपका बच्चा सीसे के संपर्क में आया हो सकता है, तो अपने बच्चे के डॉक्टर से कहें कि वो सीसे के लिए खून जांच करे।

CDPH California Department of Public Health

अधिक जानकारी के लिए, go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids पर जाएं या यहां संपर्क करें:

एजेंसी प्रयोग के लिए: संपर्क जानकारी यहां दें

अप्रैल 2025 • © 2025, कैलिफोर्निया जन स्वास्थ्य विभाग