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

Պաշտպանեք ձեր երեխային.

Կապարը մանկական սննդի մեջ

Մանկական սնունդը և հյութերը կարող են պարունակել ծանր մետաղներ, ինչպիսիք են կապարը, մկնդեղը, կադմիումը և սնդիկը: Ծանր մետաղները, օրինակ՝ կապարը, կարող են ազդել երեխաների սովորելու և կենտրոնացման վրա: Կապարով թունավորված երեխաների մեծ մասը հիվանդ տեսք կամ հիվանդին հատուկ վարք չունի: Կապարը ժամանակի ընթացքում կուտակվում է օրգանիզմում, ուստի անհրաժեշտ է նվազեցնել կապարի ազդեցությունը բոլոր աղբյուրներից:

Ինչպե՞ս ապահովել երեխայի անվտանգությունը

- Հաճախ լվացեք ձեռքերը՝ հատկապես ուտելուց առաջ
- Օգտագործեք կապար չպարունակող սպասք և խմելու համար նախատեսված սառը ջուր՝ ճաշ և մանկական կաթնախառնուրդ պատրաստելու համար
- Հնարավորության դեպքում՝ երեխայի սննդակարգում ներառեք բազմազան բանջարեղեն, մրգեր, հացահատիկ, կաթնամթերք և սպիտակուցներ պարունակող սնունդ և միջուտեստներ:
- Օգտագործեք այս աղյուսակը՝ ծանր մետաղների բարձր բաղադրություն պարունակող սննդամթերքները սահմանափակելու և ավելի անվտանգ տարբերակներ գտնելու համար:

Սրա փոխարեն	Փորձեք սա
Բրինձ կամ բրնձի ալյուր պարունակող հացահատիկային շիլա կամ փաթիլներ	Վարսակի փաթիլներ, քինոա, բազմահատիկային շիլաներ, միրգ, յոգուրտ, պանիր և ձու:
Ատամ հանելու ցավի դեմ նախատեսված թխվածքաբլիթներ	Սառեցված բանանի կտորներ, կեղևազատված սառը վարունգ կամ մաքուր, խոնավ սառը շորի կտոր կամ գդալ (զգուշացեք խեղդվելուց):
Հողի մեջ աճող բանջարեղենը, ինչպիսիք են գազարը և քաղցր կարտոֆիլը, կարող են ծանր մետաղներ պարունակել	Երեխային տվեք ամբողջական կամ խյուս վիճակով բազմազան մրգեր և բանջարեղեն:
Հյութերը՝ հատկապես խնձորի, տանձի և խաղողի հյութերը կարող են կապար և մկնդեղ պարունակել	Կյանքի առաջին տարվա համար խորհուրդ է տրվում կրծքի կաթը և/կամ կաթնախառնուրդը: Մեկ տարեկանից բարձր երեխաների խմելու համար ամենաապահով տարբերակներն են ջուրն ու կաթը:

Եթե կարծում եք, որ ձեր երեխան կարող է ենթարկված լինել կապարի ազդեցությանը, դիմեք ձեր բժշկին արյան մեջ կապարի զննություն իրականացնելու համար:

CDPH California Department of Public Health

Ավելին իմանալու համար՝ այցելեք go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids կամ կապ հաստատեք.

Ապրիլ 2025թ. • © 2025, Կալիֆոռնիայի հանրային առողջապահության բաժանմունք

Գործակալության օգտագործման համար՝ Կոնտակտային տվյալները ներկայացրեք այստեղ