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

រក្សាសុវត្ថិភាពកូនរបស់អ្នក៖
ជាតិសំណនៅក្នុងអាហារទារក

លោហធាតុធ្ងន់ៗដូចជា សំណ អាសេនិច កាដមីញ៉ូម និងបារត អាចត្រូវបានរកឃើញនៅក្នុងអាហារ និងទឹកផ្លែឈើទារក។ លោហធាតុធ្ងន់ៗ ដូចជាសំណ អាចធ្វើឱ្យកុមារពិបាកក្នុងការរៀនសូត្រ និងការយកចិត្តទុកដាក់។ កុមារភាគច្រើនដែលពុលជាតិសំណមិនមានបង្ហាញរោគសញ្ញា ឬអាការៈឈឺណាមួយទេ។ ជាតិសំណកកកុញនៅក្នុងរាងកាយពីមួយពេលទៅមួយពេល ដូច្នេះវាសំខាន់ណាស់ក្នុងការកាត់បន្ថយការប៉ះពាល់នឹងជាតិសំណពីគ្រប់ប្រភព។

តើខ្ញុំអាចរក្សាសុវត្ថិភាពកូនរបស់ខ្ញុំបានដោយរបៀបណា?

- លាងសម្អាតដៃឱ្យបានញឹកញាប់ ជាពិសេសមុនពេលញ៉ាំអាហារ
- ប្រើប្រាស់ចានឆ្នាំងដែលមានសុវត្ថិភាពពីជាតិសំណ និងទឹកត្រជាក់សម្រាប់ពិសារ ចម្អិនអាហារ និងឆុងម្សៅទឹកដោះគោ
- ផ្តល់អាហារ និងអាហារសម្រន់ដែលមានសុខភាពល្អដល់កូនរបស់អ្នកនៅពេលដែលអាចធ្វើទៅបាន ដោយមានបន្លែ ផ្លែឈើគ្រាប់ធញ្ញជាតិ ផលិតផលធ្វើពីទឹកដោះគោ និងប្រូតេអ៊ីនចម្រុះមុខគ្នា
- ប្រើតារាងនេះដើម្បីកម្រិតអាហារដែលមានហានិភ័យខ្ពស់ចំពោះលោហធាតុធ្ងន់ៗ និងស្វែងរកជម្រើសដែលមានសុវត្ថិភាព

ជំនួសឱ្យការបរិភោគអាហារនេះ៖	សូមព្យាយាមបរិភោគអាហារនេះ៖
ធញ្ញជាតិ ឬអាហារសម្រន់ដែលមានជាតិអង្ករ ឬម្សៅអង្ករ	ម្សៅអូត គ្រាប់គីណូអា (quinoa) ធញ្ញជាតិមានគ្រាប់ចម្រុះ ផ្លែឈើ យ៉ាអួ ឈីស និងស៊ុតសត្វ។
នំប៊ីស្ក៊ីតសម្រាប់ក្មេងដែលដុះធ្មេញ ដើម្បីសម្រាលការឈឺចាប់ពេលធ្មេញដុះ	ចំណិតចេកបង្កក ត្រសក់ត្រជាក់ដែលបកសំបកហើយ ឬក្រណាត់/ស្លាបព្រាដែលស្អាត ត្រជាក់ និងសើម (សូមប្រយ័ត្នចំពោះហានិភ័យនៃការស្លាក់បំពង់ក)។
បន្លែដែលដុះនៅក្រោមដី ដូចជាការ៉ុត និងដំឡូងជ្វា អាចមានលោហធាតុធ្ងន់ៗច្រើន	ផ្តល់ផ្លែឈើ និងបន្លែចម្រុះមុខគ្នា ជាទម្រង់ទាំងមូល ឬកិន។
ទឹកផ្លែឈើ ជាពិសេសផ្លែប៉ោម ផ្លែព័រ និងទំពាំងបាយជូរ អាចមានជាតិសំណ និងអាសេនិច	ទឹកដោះម្តាយ និង/ឬ ម្សៅទឹកដោះគោ ត្រូវបានណែនាំសម្រាប់ទារកនៅឆ្នាំដំបូង។ ទឹក និងទឹកដោះគោ គឺជាជម្រើសភេសជ្ជៈដែលមានសុវត្ថិភាពជាងគេសម្រាប់កុមារដែលមានអាយុលើសពី 1 ឆ្នាំ។

ប្រសិនបើអ្នកគិតថាកូនរបស់អ្នកអាចប៉ះពាល់នឹងជាតិសំណ សូមពិគ្រោះយោបល់ជាមួយគ្រូពេទ្យរបស់កូនអ្នកអំពីការធ្វើតេស្តឈាមរកជាតិសំណ។

CDPH California Department of Public Health

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅកាន់ go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids ឬទាក់ទង៖

សម្រាប់ការប្រើប្រាស់របស់ភ្នាក់ងារ៖ សូមដាក់ ព័ត៌មានទំនាក់ទំនងនៅទីនេះ

ខែមេសា ឆ្នាំ 2025 • © 2025 នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា