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

자녀의 안전을 지키세요:

유아식에 함유된 납

납, 비소, 카드뮴, 수은과 같은 중금속은 유아식과 주스에서 발견될 수 있습니다. 납과 같은 중금속은 어린이의 학습 능력과 집중력을 저해할 수 있습니다. 납 중독에 걸린 대부분의 어린이는 외관상 아픈 것처럼 보이거나 아파하지도 않습니다. 납은 시간이 지남에 따라 체내에 축적되므로 모든 신체 경로를 통한 납 노출을 줄이는 것이 필수적입니다.

납으로 부터 내 아이를 안전하게 지키려면 어떻게 해야 할까요?

- 손을 자주 씻기고 특히 식사 전에는 반드시 손을 씻기세요.
- 납 성분이 없는 식기를 사용하고 음용, 조리 및 분유에는 찬물을 이용하십시오.
- 가능하다면 아이에게 다양한 채소, 과일, 곡물, 유제품 및 단백질이 포함된 건강한 식사와 간식을 먹이세요.
- 이 표를 활용하여 중금속 오염 위험이 높은 식품의 섭취는 줄이고 더 안전한 식품을 찾아보세요.

중금속 오염 위험이 높은 식품군	보다 안전한 식품군
쌀이나 쌀가루가 들어간 시리얼이나 스낵	오트밀, 퀴노아, 통곡물 시리얼, 과일, 요구르트, 치즈, 계란.
젖니 시기의 통증 완화용 젖니 아기용 비스킷	냉동한 바나나 조각, 차가운 껍질을 벗긴 오이, 또는 깨끗하고 차가운 물수건이나 스푼(질식 위험에 주의하세요).
당근이나 고구마처럼 땅속에서 자라는 채소에는 중금속이 함유될 수 있음	통째로 또는 퓨레 형태로 만든 다양한 과일과 채소
주스, 특히 사과, 배, 포도 주스에는 납과 비소가 함유될 수 있음	생후 첫 1년 동안은 모유 및/또는 분유를 권장합니다. 한 살이 넘은 유아에게는 물과 우유가 더 안전한 음료입니다.

자녀가 납에 노출되었을 가능성이 의심되면 소아과 의사에게 혈중 납 검사를 요청하십시오.

CDPH California Department of Public Health

더 자세한 정보는 다음 사이트를 방문하세요.
go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids
또는 오른쪽 QR 코드를 스캔하세요.

대행사 전용란
연락처 정보는
여기에 입력하세요

2025년 4월 • © 2025 캘리포니아 공중보건부