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

ຮັກສາລູກຂອງທ່ານໃຫ້ປອດໄພ:

ສານຕະກົ່ວໃນອາຫານເດັກນ້ອຍ

ໂລຫະໜັກເຊັ່ນ: ສານຕະກົ່ວ, ອາເຊນິກ, ແຄດມຽມ ແລະ ບາລອດ ສາມາດພົບໄດ້ໃນອາຫານເດັກນ້ອຍ ແລະ ນ້ຳໝາກໄມ້. ໂລຫະໜັກເຊັ່ນ: ສານຕະກົ່ວ ສາມາດເຮັດໃຫ້ເດັກນ້ອຍຮຽນຮູ້ ແລະ ເອົາໃຈໃສ່ໄດ້ຍາກ. ເດັກນ້ອຍສ່ວນໃຫຍ່ທີ່ໄດ້ຮັບພິດຈາກສານຕະກົ່ວບໍ່ໄດ້ມີລັກສະນະ ຫຼື ອາການຄືຄົນບໍ່ສະບາຍ. ສານຕະກົ່ວຈະສະສົມຢູ່ໃນຮ່າງກາຍເມື່ອເວລາຜ່ານໄປ, ສະນັ້ນມັນຈຶ່ງເປັນສິ່ງສຳຄັນທີ່ຈະຫຼຸດຜ່ອນການສຳຜັດກັບສານຕະກົ່ວຈາກທຸກແຫຼ່ງ.

ຂ້າພະເຈົ້າຈະຮັກສາຄວາມປອດໄພໃຫ້ລູກຂອງຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ແນວໃດ?

- ລ້າງມືເລື້ອຍໆ, ໂດຍສະເພາະກ່ອນກິນເຂົ້າ
- ໃຊ້ຖ້ວຍ ແລະ ນ້ຳເຢັນທີ່ປອດຈາກສານຕະກົ່ວເພື່ອດື່ມ, ແຕ່ງກິນ ແລະ ຊົງນົມຜົງ
- ໃຫ້ລູກຂອງທ່ານກິນອາຫານ ແລະ ອາຫານວ່າງທີ່ມີໂພສະນາການຕ່ຳສຸຂະພາບເມື່ອເປັນໄປໄດ້, ດ້ວຍຜັກ, ໝາກໄມ້, ເມັດພືດ, ຜະລິດຕະພັນນົມ ແລະ ໂປຣຕີນທີ່ຫຼາກຫຼາຍຊະນິດ.
- ໃຊ້ຕາຕະລາງນີ້ເພື່ອຈຳກັດອາຫານທີ່ມີຄວາມສ່ຽງສູງຕໍ່ໂລຫະໜັກ ແລະ ຫາທາງເລືອກທີ່ປອດໄພກວ່າ

ແທນທີ່ຈະກິນ:	ໃຫ້ລອງກິນ:
ທັນຍາພືດ ຫຼື ອາຫານວ່າງທີ່ມີເຂົ້າ ຫຼື ແປ້ງເຂົ້າ	ເຂົ້າໂອດ, ຄີນວາ, ທັນຍາພືດຫຼາຍເມັດ, ໝາກໄມ້, ນົມສົ້ມ, ເນີຍແຂງ ແລະ ໄຂ່.
ຂະໜົມປັ໋ງກິນເພື່ອຫຼຸດຜ່ອນອາການເຈັບແຂ້ວ	ໝາກກ້ວຍແຊ່ແຂງຊອຍ, ໝາກແຕງປອກເປືອກແຊ່ເຢັນ ຫຼື ຜ້າເຊັດໜ້າທີ່ສະອາດປຽກເຢັນ ຫຼື ບ່ວງ (ລະວັງອາການຫາຍໃຈບໍ່ອອກ).
ຜັກທີ່ເຕີບໃຫຍ່ໃນດິນ ເຊັ່ນ: ແຄລອດ ແລະ ມັນດ້ຳ ສາມາດມີໂລຫະໜັກໄດ້	ກິນໝາກໄມ້ ແລະ ຜັກຫຼາກຫຼາຍຊະນິດທັງໃນຮູບແບບບົດ ຫຼື ປັ່ນ.
ນ້ຳໝາກໄມ້, ໂດຍສະເພາະໝາກໂປມ, ໝາກແພ, ແລະ ໝາກອະງຸ່ນສາມາດມີສານຕະກົ່ວ ແລະ ສານຫນູໄດ້	ນົມແມ່ ແລະ/ຫຼື ນົມຜົງ ແມ່ນແນະນຳໃຫ້ໃຊ້ສຳລັບປີທຳອິດຂອງຊີວິດ. ນ້ຳ ແລະ ນົມແມ່ນເຄື່ອງດື່ມທີ່ປອດໄພກວ່າສຳລັບເດັກອາຍຸຫຼາຍກວ່າໜຶ່ງປີ.

ຖ້າທ່ານຄິດວ່າລູກຂອງທ່ານອາດຈະໄດ້ຮັບສານຕະກົ່ວ, ໃຫ້ຖາມທ່ານໝໍຂອງລູກຂອງທ່ານກ່ຽວກັບການກວດເລືອດເພື່ອຫາສານຕະກົ່ວ.

CDPH California Department of Public Health

ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມເຂົ້າເບິ່ງທີ່ go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids ຫຼື ຕິດຕໍ່:

ສຳລັບການນຳໃຊ້ໂດຍໜ່ວຍງານ: ກະລຸນາຕິດຕໍ່ ຂໍ້ມູນໄດ້ທີ່ນີ້

ເມສາ 2025 • © 2025, ພະແນກສາທາລະນະສຸກ ລັດຄາລິຟໍເນຍ