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

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖੋ:

ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਲੈੱਡ

ਲੈੱਡ, ਆਰਸਨਿਕ, ਕੈਡਮੀਅਮ ਅਤੇ ਮਰਕਰੀ ਵਰਗੀਆਂ ਭਾਰੀ ਧਾਤਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਜੂਸ ਵਿੱਚ ਪਾਈਆਂ ਜਾ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ। ਲੈੱਡ ਵਰਗੀਆਂ ਭਾਰੀ ਧਾਤਾਂ ਨਾਲ ਬੱਚਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਖਣ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਲੈੱਡ ਜ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ ਅਤੇ ਨਾ ਹੀ ਓਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਬੀਮਾਰੀ ਵਰਗੇ ਕੋਈ ਲੱਛਣ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਹਨ। ਲੈੱਡ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਵੱਧਦਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਸਾਰੇ ਸਰੋਤਾਂ ਤੋਂ ਲੈੱਡ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਨੂੰ ਘਟਾਉਣਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ।

ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖ ਸਕਦਾ(ਦੀ) ਹਾਂ?

- ਅਕਸਰ ਹੱਥ ਧੋਵੋ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਖਾਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ
- ਪੀਣ, ਖਾਣਾ ਪਕਾਉਣ ਅਤੇ ਫਾਰਮੂਲਾ ਲਈ ਲੈੱਡ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਡਿਸ਼ਵੇਅਰ ਅਤੇ ਠੰਡੇ ਪਾਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ
- ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਜਦੋਂ ਵੀ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਅਤੇ ਕਈ ਤਰਹ੍ਾਂ ਦੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਫਲ, ਅਨਾਜ, ਡੇਅਰੀ ਅਤੇ ਪ੍ਰੋਟੀਨ ਖੁਆਓ
- ਭਾਰੀ ਧਾਤਾਂ ਦੇ ਵਧੇਰੇ ਜੋਖਮ ਵਾਲੇ ਭੋਜਨਾਂ ਨੂੰ ਸੀਮਤ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਲੱਭਣ ਲਈ ਇਸ ਸਾਰਣੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ

ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ:	ਇਸ ਨੂੰ ਅਜ਼ਮਾਓ:
ਅਨਾਜ ਜਾਂ ਚਾਵਲ ਜਾਂ ਚੌਲਾਂ ਦੇ ਆਟੇ ਵਾਲੇ ਸਨੈਕਸ	ਓਟਮੀਲ, ਕੁਇਨੋਆ, ਮਲਟੀ-ਗ੍ਰੇਨ ਅਨਾਜ, ਫਲ, ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ ਅਤੇ ਅੰਡੇ।
ਦੰਦ ਨਿਕਲਣ ਕਾਰਨ ਦਰਦ ਲਈ ਟੀਥਿੰਗ ਬਿਸਕੁਟ	ਜੰਮੇ ਹੋਏ ਕੇਲੇ ਦੇ ਟੁਕੜੇ, ਠੰਡੇ ਛਿੱਲੇ ਹੋਏ ਖੀਰੇ ਜਾਂ ਇੱਕ ਸਾਫ਼ ਠੰਡਾ ਗਿੱਲਾ ਕੱਪੜਾ ਜਾਂ ਚਮਚ (ਇਸ ਵੱਲ ਧਿਆਨ ਦਿਓ ਕਿ ਸਾਂਹ ਨਾ ਘੁਟੇ)।
ਜ਼ਮੀਨ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਉੱਗਣ ਵਾਲੀਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗਾਜਰ ਅਤੇ ਸ਼ਕਰਕੰਦੀ, ਵਿੱਚ ਭਾਰੀ ਧਾਤਾਂ ਹੋ ਸਕਦੀਆਂ ਹਨ	ਪੂਰਨ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਜਾਂ ਪਿਊਰੀ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਫਲ ਅਤੇ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪਰੋਸੋ।
ਜੂਸ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਸੇਬ, ਨਾਸ਼ਪਾਤੀ, ਅਤੇ ਅੰਗੂਰ ਵਿੱਚ ਲੈੱਡ ਅਤੇ ਆਰਸੈਨਿਕ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ	ਜੀਵਨ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਸਾਲ ਲਈ ਮਾਂ ਦੇ ਦੁੱਧ ਅਤੇ/ਜਾਂ ਫਾਰਮੂਲੇ ਦੀ ਸਿਫ਼ਾਰਸ਼ ਕੀਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਇੱਕ ਸਾਲ ਤੋਂ ਵੱਧ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਦੁੱਧ ਪੀਣ ਦੇ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਵਿਕਲਪ ਹਨ।

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਸੀਸੇ ਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਆ ਗਿਆ ਹੈ, ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

CDPH California Department of Public Health

ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਇੱਥੇ ਜਾਓ
go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids
ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

ਏਜੰਸੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਲਈ:
ਇੱਥੇ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ
ਇੱਥੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪਾਓ

ਅਪ੍ਰੈਲ 2025 • © 2025, California Department of Public Health