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

خپل ماشوم مو خوندي وساتئ:

د کوچني په خوړو کې سرب

درانه فلزات لکه سرب، ارسینیک، کډمیم او پارا د ماشومانو په خوړو او جوسونو کې موندل کېدای شي. درانه فلزات لکه سرب د ماشومانو لپاره دا ډېره ستونزمنوي چې زده کړه وکړي او پاملرنه وساتي. زیاتره هغه ماشومان چې د سربو زهریات لري، نه ناروغ ښکاري او نه هم د ناروغۍ نښې له ځانه ښیي. سرب د وخت په تېریدو سره په بدن کې را ټولیږي، نو له همدې امله مهمه ده چې له ټولو سرچینو څخه د سرب تر لاسه کول راکم شي.

څرنګه کولای شم خپل ماشوم خوندي وساتم؟

- لاسونه په کراتو ومینځئ، په تېره بیا له خوړو مخکې
- هغه لوښي وکاروئ چې سرب نه لري او د ځښاک، پخلي او فورمولا شیدو جوړولو لپاره له سړو اوبو کار واخلئ
- کله چې ممکنه وي نو خپل ماشوم ته سالم خواړه او سنکونه ورکړئ چې په هغو کې ببلابېلې ترکارۍ، میوې، غلې، لبنیات او پروټینونه موجود دي
- لاندې جدول وکاروئ تر څو هغه خواړه محدود کړئ کوم چې د درنو فلزاتو لپاره خورا ستر خطر لري او خوندي غوراوي ومومئ

د دې پر ځای:	دا وکاروئ:
غله جات یا سنکونه له وریجو یا د وریجو له اوړو سره	اوټ میل، کینوا، څو غلې دانې لرونکی سریل، مېوه، مستې، پنیر او هګۍ.
د غاښونو د درد لپاره د غاښونو بسکټونه	یخ شوي د کیلې ټوټې، د سپین شوي بادرنګ یخ شوې ټوټې، یا پاک یخ شوی لوند دستمال یا چمچه (ستوني بندیدو ته یې پام وساتئ).
هغه ترکارۍ چې د ځمکې لاندې وده کوي، لکه ګازرې او خواړه کچالو، کولای شي درانه فلزات ولري	د مېوو او ترکاریو ډول ډول ډولونه په بشپړ یا پیورې بڼه ورکړئ.
جوس، په ځانګړې ډول د مڼې، ناک او انګور، سرب او آرسینیک لرلای شي	د ژوند د لومړي کال لپاره د مور شیدو او/یا فارمولا سپارښتنه کېږي. اوبه او شیدې د یو کال څخه پورته ماشومانو لپاره د ځښاک خوندي انتخابونه دي.

که تاسې فکر کوئ چې ماشوم مو ښایي له سرب سره مخ شوی وي، د ماشوم له ډاکټر څخه د وینې د سرب د ازموینې په اړه پوښتنه وکړئ.

د لا زیاتو معلوماتو لپاره دلته ورشئ:
go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids
یا اړیکه ونیسئ:

د اداري د کارونې لپاره:
د اړیکې ځای
معلومات دلته

اپریل 2025 • © 2025، د کالیفورنیا د عامې روغتیا وزارت

CDPH California Department of Public Health