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, yo 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

Защитите своего ребенка

Свинец в детском питании

Тяжелые металлы, такие как свинец, мышьяк, кадмий и ртуть, могут содержаться в детском питании и соках. Воздействие тяжелых металлов, особенно свинца, может привести к затруднениям в обучении и ухудшению концентрации внимания. Большинство детей при отравлении свинцом не выглядят больными и не ведут себя как больные. С течением времени свинец накапливается в организме, поэтому важно снизить воздействие металла из всех источников.

Как я могу защитить своего ребенка?

- Часто мойте руки, особенно перед едой.
- Используйте посуду, не содержащую свинца, и холодную воду для питья, приготовления пищи и детских смесей.
- По возможности готовьте для ребенка полезные блюда и перекусы, включая в рацион различные овощи, фрукты, злаки, молочные продукты и белки.
- Используйте эту таблицу, чтобы ограничить потребление продуктов с повышенным риском содержания тяжелых металлов и найти более безопасные варианты.

Вместо этих продуктов:	Попробуйте следующее:
Сухие завтраки или снеки с рисом или рисовой мукой	Овсянка, киноа, многозерновые хлопья, фрукты, йогурт, сыр и яйца.
Печенье для прорезывания зубов	Замороженные ломтики банана, холодный очищенный огурец либо чистая холодная влажная салфетка из махровой ткани или ложка (следите за тем, чтобы ребенок не подавился).
Овощи, которые растут под землей, например морковь и сладкий картофель, могут содержать тяжелые металлы.	Предлагайте различные фрукты и овощи — целиком или в виде пюре.
Соки, особенно яблочный, грушевый и виноградный, могут содержать свинец и мышьяк.	В первый год жизни рекомендуется кормить ребенка грудным молоком и/или детской смесью. Для детей старше одного года более безопасными напитками являются вода и молоко.

Если вы считаете, что ваш ребенок мог подвергнуться воздействию свинца, проконсультируйтесь с врачом о необходимости проведения анализа крови на содержание свинца.

CDPH California Department of Public Health

Для получения дополнительной информации посетите go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids или свяжитесь с:

Для использования агентством: укажите здесь контактную информацию

Апрель 2025 г. • © 2025, Департамент общественного здравоохранения штата Калифорния