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

Panatilihing Ligtas ang Iyong Anak:

Tingga sa mga Pagkain ng Sanggol

Ang mga heavy metal gaya ng lead, arsenic, cadmium, at mercury ay puwedeng makita sa mga pagkain at juice para sa sanggol. Ang mga heavy metal, gaya ng tingga, ay nakakapagpahirap sa mga bata na matuto at magtuon ng pansin. Maraming bata na nagkaroon ng pagkalason sa tingga ay hindi mahahalata o kumikilos na may sakit. Naiipon ang tingga sa katawan paglipas ng panahon, kaya mahalaga na bawasan ang pagkakalantad sa tingga mula sa lahat ng mapagkukunan.

Paano Ko Mapapanatiling Ligtas ang Aking Anak?

- Maghugas ng kamay nang madalas, lalo na bago kumain
- Gumamit ng mga plato't baso at kubyertos, at malamig na tubig, na walang tingga para sa pag-inom, pagluluto at gatas na pormula ng sanggol.
- Pakainin ang iyong anak ng mga masustansyang pagkain at meryenda kapag maaari, may iba't ibang klase ng gulay, prutas, butil, dairy at protina
- Gamitin ang talahanayang ito para limitahan ang mga pagkain na mas mataas ang panganib para sa mga heavy metal at maghanap ng mga mas ligtas na opsyon

Sa halip na:	Subukan ang:
Cereals o mga meryenda na may kanin o galapong	Oatmeal, quinoa, multi-grain cereal, prutas, yogurt, keso at itlog.
Mga biskwit sa pagngingipin para sa kirot ng pagngingipin	Frozen na mga slice ng saging, malamig na tinalupang pipino o isang malinis at malamig na bimpo o kutsara (bantayan at baka mabulunan)
Puwedeng may mga heavy metal ang mga gulay na tumutubo sa ilalim ng lupa, tulad ng mga karot at kamote	Maghain ng iba't ibang prutas at gulay nang buo o durog.
Ang juice, lalo na mansanas, peras, at ubas ay maaaring mayroong tingga at arsenic	Inirerekumenda ang gatas ng ina at/o na pormula sa unang taon ng buhay. Ang tubig at gatas ay mas ligtas na mga opsyon para sa inumin ng mga batang higit sa isang taong gulang.

Kung sa tingin mo ay maaaring nalantad sa tingga ang iyong anak, tanungin ang doktor ng iyong anak tungkol sa pagpapasuri ng dugo niya para sa tingga.

CDPH California Department of Public Health

Para sa hgit na impormasyon, bisitahin ang go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids o kontakin ang:

Para sa paggamit ng ahensya: Ilagay ang impormasyon sa pakikipag-ugnayan dito

Abril 2025 · © 2025, California Department of Public Health