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

اپنے بچے کو محفوظ رکھیں:

چھوٹے بچوں کے کھانوں میں سیسہ

سیسہ، سنکھیا، کیڈمیم اور پارا جیسی بھاری دھاتیں چھوٹے بچوں کے کھانوں اور جوس میں پائی جاتی ہیں۔ بھاری دھاتیں، جیسے سیسہ، بچوں کے لیے سیکھنا اور توجہ دینا مشکل بنا سکتا ہے۔ سیسے کے زہر (لیڈ پوائزننگ) سے متاثرہ اکثر بچے نہ تو بیمار نظر آتے ہیں اور نہ ہی بیمار معلوم ہوتے ہیں۔ وقت کے ساتھ جسم میں سیسہ بڑھتا جاتا ہے، اس لیے تمام ذرائع سے سیسے کی نمائش کو کم کرنا ضروری ہوتا ہے۔

میں اپنے بچے کو کیسے محفوظ رکھ سکتا ہوں؟

- ہاتھوں کو اکثر دھوئیں، خاص طور پر کھانے سے پہلے
- پینے، کھانا پکانے اور بچوں کے فارمولے کے لیے سیسے سے محفوظ برتن اور ٹھنڈا پانی استعمال کریں
- جب بھی ممکن ہو اپنے بچے کو صحت بخش کھانے اور ناشتے کھلائیں، مختلف قسم کی سبزیاں، پھل، اناج، دودھ اور پروٹین
- بھاری دھاتوں کے لیے زیادہ خطرے والے کھانوں کو محدود کرنے اور محفوظ اختیارات تلاش کرنے کے لیے اس جدول کا استعمال کریں

اس کے بجائے:	آزمائیں:
چاول یا چاول کے آٹے سے بنے سیریل یا ناشتے	دلیا، کوئنو، ملٹی گرین سیریل، پھل، دہی، پنیر اور انڈے۔
دانت نکلنے کے درد کے لیے ٹیتھنگ بسکٹس	منجمد کیلے کے ٹکڑے، ٹھنڈے چھیلے ہوئے کھیرے یا ایک صاف ٹھنڈا گیلا واش کلاتھ یا چمچ (دم گھٹنے پر نظر رکھیں)۔
زمین کے اندر اگنے والی سبزیاں، جیسے گاجر اور شکرقندی میں بھاری دھاتیں ہوسکتی ہیں	مختلف قسم کے پھل اور سبزیاں سالم یا پیوری کی شکل میں پیش کریں۔
رس، خاص طور پر سیب، ناشپاتی اور انگور میں سیسہ اور سنکھیا ہو سکتے ہیں	ماں کا دودھ اور/یا فارمولہ زندگی کے پہلے سال کے لیے تجویز کیا جاتا ہے۔ پانی اور دودھ ایک سال سے زیادہ عمر کے بچوں کے لیے محفوظ پینے کے انتخاب ہیں۔

اگر آپ کو لگتا ہے کہ آپ کے بچے کو سیسے کا سامنا کرنا پڑا ہے، تو اپنے بچے کے ڈاکٹر سے خون میں سیسے کا ٹیسٹ کروانے کے بارے میں کہیں۔

ایجنسی کے استعمال کے لیے:
رابطہ معلومات
یہاں دیں

مزید معلومات کے لیے ملاحظہ کریں
go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids
یا رابطہ کریں:

California Department of Public Health ،2025 © • اپریل 2025

CDPH
California Department of Public Health