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

Giữ An Toàn Cho Con Quý Vị:

Chì Trong Thực Phẩm Cho Trẻ Nhỏ

Các kim loại nặng như chì, asen, cadmi và thủy ngân có thể được tìm thấy trong thực phẩm và nước ép dành cho trẻ nhỏ. Các kim loại nặng, như chì, có thể khiến trẻ gặp khó khăn trong việc học tập và tập trung chú ý. Hầu hết trẻ bị nhiễm độc chì không có dấu hiệu hay triệu chứng rõ rệt. Chì tích tụ trong cơ thể theo thời gian, vì vậy điều quan trọng là phải giảm phơi nhiễm chì từ tất cả các nguồn.

Làm Thế Nào Để Giữ An Toàn Cho Trẻ?

- Rửa tay thường xuyên, đặc biệt là trước khi ăn
- Sử dụng dụng cụ ăn uống an toàn không chứa chì và dùng nước lạnh để uống, nấu ăn và pha sữa công thức
- Cho trẻ ăn các bữa ăn và bữa ăn nhẹ lành mạnh khi có thể, sử dụng đa dạng các loại rau, trái cây, ngũ cốc, sữa và chất đạm
- Sử dụng bảng này để hạn chế các thực phẩm có nguy cơ cao chứa kim loại nặng và tìm các lựa chọn an toàn hơn.

Thay vì:	Hãy thử:
Ngũ cốc hoặc bữa ăn nhẹ có gạo hoặc bột mì	Yến mạch, quinoa, ngũ cốc nhiều loại hạt, trái cây, sữa chua, phô mai và trứng.
Bánh quy ăn dặm cho trẻ bị đau khi mọc răng	Chuối cắt lát đông lạnh, dưa chuột lạnh đã gọt vỏ hoặc khăn sạch thấm nước lạnh hay thìa (lưu ý nguy cơ nghẹn).
Rau củ mọc dưới đất như cà rốt và khoai lang có thể chứa kim loại nặng	Cho trẻ ăn nhiều loại trái cây và rau củ ở dạng nguyên miếng hoặc xay nhuyễn.
Nước ép, đặc biệt là nước ép táo, lê và nho, có thể chứa chì và asen	Nên cho trẻ ăn sữa mẹ và/hoặc sữa công thức trong giai đoạn từ 0-12 tháng tuổi. Nước và sữa là lựa chọn đồ uống an toàn hơn cho trẻ trên một tuổi.

Nếu quý vị cho rằng con mình có thể đã bị phơi nhiễm chì, hãy hỏi bác sĩ của trẻ về việc xét nghiệm máu để kiểm tra nồng độ chì.

CDPH California Department of Public Health

Để biết thêm thông tin, hãy truy cập go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids hoặc liên hệ:

Phần dành cho cơ quan sử dụng:
Điền thông tin liên hệ ở đây

Tháng Tư, 2025 · © 2025, Sở Y Tế Công Cộng California