

吃得健康 = 減少鉛害

1-6 歲兒童是鉛中毒的最高危險群。為保護您的孩子，請為他們提供健康的餐食及點心。

每天為您的孩子提供：

3 到 4 種含高鐵質的食物 牛肉、雞肉、火雞肉、蛋、乾豆、加鐵質的麥片、豆腐、白菜、甘藍及芥菜

3 到 4 種含高鈣質的食物 牛奶、酸奶、起司、豆漿、白菜、加鈣柳橙汁，低脂蛋奶凍及玉米薄餅

3 到 4 種含高維生素C的食物 柳橙、蕃茄、青檸、甜椒、莓果、木瓜、豆薯及青花菜



為保護您的孩子不受鉛害，請選擇健康食物！

不要選擇：

炸薯條
炸雞塊
冰淇淋
炸薯片
熱狗
汽水
糖果*

選擇較健康的食物：

胡蘿蔔或芹菜條
烤雞
酸奶
蘇打餅乾
火雞三明治
果汁或牛奶
水果

* 其他國家某些糖果含鉛，尤其是在墨西哥生產含有鹽、辣椒粉或羅望子的糖果。

鉛會傷害您的孩子。大部份鉛中毒的孩子外表及行為均無病狀。要知道您的孩子是否鉛中毒，唯一的方法就是做特別的鉛毒檢驗。請詢問醫生您的孩子是否需要做檢查。



欲知更多訊息，請致電您當地的兒童鉛毒預防部門 (Childhood Lead Poisoning Prevention Program)：

