

Well Fed = Less Lead



Eating healthy foods can help keep your child safe from lead.

Lead can hurt your child. Lead can harm a child's brain and make it hard for them to learn, pay attention, and behave.

Children should eat healthy meals and snacks at least every 3-4 hours. Full bellies absorb less lead.

So what's the best way to fuel your child's growth and to help keep your family safe from lead?

Make Healthy Food Choices to Keep Your Child Safe from Lead

Foods with calcium, iron, and vitamin C can help protect children from lead poisoning. Good nutrition helps keep lead from being absorbed into a child's body.

Here are some ideas for healthy meals and snacks:

- Baked or broiled chicken or beans, cooked vegetables, brown rice
- Tortillas baked or heated on a comal or grill with salsa or avocado
- Veggie sticks with hummus and cheese slices
- Nut butter on whole wheat toast with apple slices
- Plain yogurt or oatmeal with fruit, toasted coconut, nuts
- Scrambled eggs with bell pepper, salsa, cheese, whole wheat toast, and orange slices
- Water or low-fat milk



If you need help buying food, assistance may be available. Visit CalFresh (cdss.ca.gov/calfresh) or the Women, Infants, and Children (WIC) Program (fns.usda.gov/wic) to learn more.

Choose Healthy Foods that Protect Against Lead

Protein: Choose lean meat and poultry, seafood, eggs, beans, peas, soy products, and unsalted nuts and seeds.

Vegetables: Serve fresh, frozen, or canned vegetables. Provide a variety of colors, like dark green, red, orange, yellow, and purple vegetables. If serving canned or frozen vegetables, look for low sodium options.

Fruits: Offer fresh, frozen, or canned fruits. If your child drinks juice, choose 100% juice without added sugars and limit number of servings. Look for canned fruit that says it's light or packed in its own juice, meaning it's low in added sugar.

Grains: Choose whole grains, such as whole-wheat bread, oatmeal, popcorn, quinoa, or brown or wild rice.

Dairy: Encourage your child to eat and drink low-fat dairy products or calcium-fortified dairy alternatives, such as milk, yogurt, cheese, soymilk or nut milks without added sugars.



Learn About Sources of Lead

- **Paint** that is old, chipped, or peeling
- House **dust**
- Bare **dirt** around the home
- Home **remedies**, like azarcon, greta, or pay-loo-ah
- **Imported foods** like chapulines
- **Imported candies** (some may contain lead)
- **Spices**, such as turmeric or chili
- Water that is stored in **ceramic** water crocks
- **Dishes** or water crocks that are old, worn, chipped, made of crystal, or from outside the USA
- **Jewelry** or **toys**
- Lead **bullets**, **fishing sinkers**, or **solder**



To protect your child from lead, wash their hands and toys often, reduce dust in your home by mopping and cleaning with a damp cloth, use products that you know do not contain lead.

How Do I Know if My Child has Lead Poisoning?

Most children with lead poisoning do not look or act sick.

The only way to know if your child has lead poisoning is to get a blood test for lead.

Ask your child's doctor about testing for lead, or reach out to your local Childhood Lead Poisoning Prevention Program for more information.



For more information, visit www.cdph.ca.gov/programs/clppb or contact:



CLPPB1/2024

تغذية جيدة = رصاص أقل



تناول الأطعمة الصحية يمكن أن يساعد في حماية طفلك من الرصاص.

الرصاص قد يؤذي طفلك. يمكن أن يؤدي الرصاص إلى إلحاق الضرر بدماغ الطفل ويجعل من الصعب عليه التعلم والانتباه والتصرف بشكل حسن.

ينبغي للأطفال تناول وجبات خفيفة ووجبات صحية كل 3-4 ساعات على الأقل. البطون الممتلئة تمتص كمية أقل من الرصاص.

فما هي أفضل طريقة لتغذية نمو طفلك والمساعدة في الحفاظ على عائلتك آمنة من الرصاص؟

اتخذ خيارات غذائية صحية لحماية طفلك من الرصاص

يمكن للأطعمة الغنية بالكالسيوم والحديد وفيتامين سي أن تساعد في حماية الأطفال من التسمم بالرصاص. تساعد التغذية الجيدة على منع امتصاص الرصاص في جسم الطفل. فيما يلي بعض الأفكار لوجبات خفيفة وصحية:

- دجاج مشوي أو فاصوليا مخبوزة أو خضراوات مطبوخة أو أرز بني
- توريتا مخبوزة أو مسخنة بالمقلاة أو الشواية مع صلصة أو أفوكادو
- شرائح خضار مع الحمص وشرائح الجبن
- زبدة مكسرات على قطعة خبز توست من القمح الكامل مع شرائح التفاح
- لبن الزبادي العادي أو دقيق الشوفان مع الفاكهة وجوز الهند المحمص والمكسرات
- بيض مخفوق مقلي مع فلفل حلو وصلصة وجبن وخبز قمح كامل وشرائح برتقال
- ماء أو حليب قليل الدسم



إذا كنت بحاجة إلى مساعدة في شراء الطعام، فقد تكون المساعدة متاحة. تفضل بزيارة برنامج CalFresh عبر cdss.ca.gov/calfresh أو برنامج النساء والرضع والأطفال (WIC) عبر fns.usda.gov/wic لمعرفة المزيد.

اختر الأطعمة الصحية التي تحمي ضد الرصاص

البروتين: اختر اللحوم والدواجن الخالية من الدهون، والمأكولات البحرية، والبيض، والفاصوليا، والبازلاء، ومنتجات الصويا، والمكسرات والبذور غير المملحة.

الخضروات: قدّم خضروات طازجة أو مجمدة أو معلبة. قم بتوفير مجموعة متنوعة من الألوان، مثل الخضروات ذات اللون الأخضر الداكن، والأحمر، والبرتقالي، والأصفر، والأرجواني. إذا كنت تقدّم خضروات معلبة أو مجمدة، ابحث عن الخيارات التي تحتوي على نسبة منخفضة من الصوديوم.

الفواكه: قدّم فواكه طازجة أو مجمدة أو معلبة. إذا كان طفلك يشرب العصير، اختر عصير مصنوع بنسبة 100% من الفاكهة وبدون سكريات مضافة وحدّد عدد الحصص التي تتناولها. ابحث عن فاكهة معلبة معبأة بنسبة خفيفة من العصير الطبيعي، أي تلك التي تحتوي على نسبة منخفضة من السكر المضاف.

الحبوب: اختر الحبوب الكاملة، مثل خبز القمح الكامل، أو دقيق الشوفان، أو الفشار، أو الكينوا، أو الأرز البني أو البري.

منتجات الألبان: شجّع طفلك على تناول منتجات الألبان قليلة الدسم أو بدائل الألبان المدعمة بالكالسيوم، مثل الحليب أو لبن الزبادي أو الجبن أو حليب الصويا أو حليب الجوز بدون سكريات مضافة.



تعرف على مصادر الرصاص



- الطلاء القديم أو المتشقق أو المقشّر
- غبار المنزل
- تراب مكشوف حول المنزل
- العلاجات المنزلية، مثل أزاركون، أو جريتا، أو باي-لو-آه
- الأطعمة المستوردة مثل تشابولين
- الحلوى المستوردة (قد تحتوي بعضها على الرصاص)



- التوابل مثل الكركم أو الفلفل الحار
- المياه المخزنة في أواني المياه الخزفية
- الأطباق أو أواني المياه القديمة أو البالية أو المتشققة أو المصنوعة من الكريستال أو القادمة من خارج الولايات المتحدة
- المجوهرات أو الألعاب
- طلاقات أو غطاسات
- صيد أو سبانك لحام مصنوعة من الرصاص.

لحماية طفلك من الرصاص، اغسل يديه وألعابه بشكل متكرر، وقلل وجود الغبار في منزلك عن طريق المسح والتنظيف بقطعة قماش مبللة، واستخدم المنتجات التي تعلم أنها لا تحتوي على الرصاص.

كيف أعرف أن طفلي لديه حالة تسمم بالرصاص؟

معظم الأطفال الذين لديهم حالة تسمم بالرصاص لا يبدو عليهم المرض أو يتصرفون وكأنهم مرضى.

الطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كان طفلك لديه حالة تسمم بالرصاص هي إجراء فحص دم للكشف عن الرصاص.

اسأل طبيب طفلك عن فحص الكشف عن الرصاص، أو تواصل مع برنامج الوقاية من التسمم بالرصاص لدى الأطفال في منطقتك للحصول على المزيد من المعلومات.



للمزيد من المعلومات، يرجى زيارة www.cdph.ca.gov/programs/clppb أو الاتصال مع



CLPPB (Arabic) 1/2024

