

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:



چگونه بفهمم فرزندم مسمومیت با سرب دارد؟

اکثر کودکان مبتلا به مسمومیت با سرب بیمار به نظر نمی‌رسند یا عمل نمی‌کنند.

تنها راه برای فهمیدن اینکه آیا کودک شما مسمومیت با سرب دارد یا خیر، انجام آزمایش خون برای سرب است.

از پزشک فرزندتان در مورد آزمایش سرب پرسید یا برای اطلاعات بیشتر با برنامه محلی پیشگیری از مسمومیت با سرب در دوران کودکی تماس بگیرید.



برای اطلاعات بیشتر مراجعه کنید
www.cdph.ca.gov/programs/clppb یا تماس بگیرید:



CLPPB (Farsi) 1/2024

با منابع سرب آشنا شوید



• رنگی که کهنه، خرد شده یا پوست کنده است

• گرد و غبار در خانه

• خاک باز در اطراف خانه

• صفحه اصلی داروهای مانند

azarcon, greta یا pay-loo-ah



• غذاهای وارداتی مانند چاپولین

• آب نبات های وارداتی

(برخی ممکن است

حاوی سرب باشند)



• ادویه جات ترشی جات

مانند زردچوبه یا

فلفل قرمز



• آبی که در آن ذخیره می‌شود

سنگ های آب سرامیکی

• ظروف یا ظروف آب کهنه،

فرسوده، خرد شده، ساخته شده از

کریستال یا خارج از ایالات متحده



• جواهرات یا اسباب بازی

• گلوله های سربی،

سینک های ماهیگیری

یا لحیم کاری

برای محافظت از کودک در برابر سرب، دست ها و اسباب بازی های او را مرتب بشوید، گرد و غبار خانه را با تمیز کردن و تمیز کردن با یک پارچه مرطوب کاهش دهید، از محصولات استفاده کنید که می‌دانید سرب ندارند.

غذاهای سالم را انتخاب کنید که در برابر سرب محافظت می‌کنند

پروتئین: گوشت و مرغ بدون چربی، غذاهای دریایی، تخم مرغ، لوبیا، نخود، محصولات سویا و آجیل و دانه های بدون نمک را انتخاب کنید.

سبزیجات: سبزیجات تازه، منجمد یا کنسرو شده سرو کنید. انواع رنگ ها مانند سبزی های سبز تیره، قرمز، نارنجی، زرد و بنفش را ارائه دهید. اگر سبزیجات کنسرو شده یا یخ زده سرو می‌کنید، به دنبال گزینه های کم سدیم باشید.

میوه ها: میوه های تازه، منجمد یا کنسرو شده را پیشنهاد دهید. اگر کودک شما آبمیوه می‌نوشد، آبمیوه 100% بدون قند افزوده و تعداد وعده های غذایی را محدود کنید. به دنبال میوه های کنسرو شده ای باشید که می‌گوید سبک است یا در آب خودش بسته بندی شده است، به این معنی که قند افزوده کمی دارد.

غلات: غلات کامل مانند نان سبوس دار، بلغور جو دوسر، ذرت بو داده، کینوا یا برنج قهوه ای یا وحشی را انتخاب کنید.

لبنیات: کودک خود را به خوردن و نوشیدن لبنیات کم چرب یا جایگزین های لبنی غنی شده با کلسیم مانند شیر، ماست، پنیر، شیر سویا یا شیرهای آجیل بدون قند افزوده تشویق کنید.



برای ایمن نگه داشتن فرزندتان از سرب، غذاهای سالمی انتخاب کنید

غذاهای حاوی کلسیم، آهن و ویتامین C می‌توانند به محافظت از کودکان در برابر مسمومیت با سرب کمک کنند. تغذیه خوب به جلوگیری از جذب سرب در بدن کودک کمک می‌کند.

در اینجا چند ایده برای وعده های غذایی و میان وعده های سالم آورده شده است:

- مرغ یا لوبیا پخته یا آب پز، سبزیجات پخته شده، برنج قهوه ای
- تورتیلاهایی که با سالسا یا آووکادو روی کومال یا گریل پخته یا گرم می‌شوند
- میله های سبزیجات با هوموس و برش های پنیر
- کره آجیل روی نان تست گندم کامل با برش های سیب
- ماست ساده یا بلغور جو دوسر با میوه، نارگیل برشته شده، آجیل
- تخم مرغ همزده با فلفل دلمه ای، سالسا، پنیر، نان تست گندم کامل و برش های پرتقال
- آب یا شیر کم چرب



اگر برای خرید غذا به کمک نیاز دارید، ممکن است کمک در دسترس باشد. از cdss.ca.gov/calfresh (CalFresh) یا زنان، نوزادان، و برنامه کودکان (WIC) fns.usda.gov/wic برای کسب اطلاعات بیشتر.

خوب خوردن = سرب کمتر



خوردن غذاهای سالم می‌تواند به محافظت از کودک شما در برابر سرب کمک کند.

سرب می‌تواند به فرزند شما آسیب برساند. سرب می‌تواند به مغز کودک آسیب برساند و یادگیری، توجه و رفتار را برای او سخت کند.

کودکان باید حداقل هر 3-4 ساعت یکبار وعده های غذایی و میان وعده های سالم بخورند. شکم پر سرب کمتری جذب می‌کند.

بنابر این بهترین راه برای تقویت رشد فرزندتان و کمک به حفظ خانواده در برابر سرب چیست؟