

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

अच्छी तरह से खिलाया = कम सीसा



स्वास्थ्यप्रद भोजन खाने से आपके बच्चे को सीसे से सुरक्षित रखने में मदद मिल सकती है।

सीसा आपके बच्चे को नुकसान पहुंचा सकता है।
सीसा बच्चे के मस्तिष्क को नुकसान पहुंचा सकता
है तथा उसके लिए सीखना, ध्यान देना और
व्यवहार करना कठिन बना सकता है।

बच्चों को कम से कम हर 3-4 घंटे में स्वास्थ्यप्रद
भोजन और अल्पाहार खाना चाहिए। भरा हुआ
पेट कम सीसा सोखता है।

तो फिर आपके बच्चे के विकास को बढ़ावा देने
तथा आपके परिवार को सीसे से सुरक्षित रखने
में मदद करने का सबसे अच्छा तरीका क्या है?

अपने बच्चे को लैड (सीसे) से सुरक्षित रखने के लिए स्वास्थ्यप्रद भोजन का चुनाव करें

कैल्शियम, आयरन और विटामिन C युक्त खाद्य
पदार्थ बच्चों को सीसे से होने वाली विषाक्तता से
बचाने में मदद कर सकते हैं। अच्छा पोषण बच्चे के
शरीर में सीसे को अवशोषित होने से रोकने में मदद
करता है।

स्वास्थ्यप्रद भोजन और अल्पाहार के लिए यहाँ कुछ
सुझाव दिए गए हैं:

- बेकड या ब्राइल्ड चिकन या बीन्स, पकाई हुई
सब्जियाँ, ब्राउन चावल
- साल्सा या एवोकाडो के साथ कोमल या ग्रिल
पर बेक या गर्म किए गए टॉर्टिला
- हम्मस और पनीर स्लाइस के साथ वेजी स्टिक्स
- सेब के टुकड़ों के साथ साबुत गेहूँ के टोस्ट पर
नट बटर
- फल, भुने हुए नारियल, मेवों के साथ सादा
योगर्ट या ओटमील
- शिमला मिर्च, साल्सा, पनीर, साबुत गेहूँ
का टोस्ट और संतरे के टुकड़ों के साथ अंडों
की भुर्जी
- पानी या कम वसा वाला दूध

यदि आपको भोजन खरीदने में
सहायता की आवश्यकता हो,
तो सहायता उपलब्ध हो सकती
है। अधिक जानकारी पाने के लिए
CalFresh (cdss.ca.gov/calfresh)
या महिलाओं, शिशुओं, और बच्चों (WIC) का कार्यक्रम
(fns.usda.gov/wic) पर जाएं।



ऐसे स्वास्थ्यप्रद भोजन चुनें जो सीसे से प्रतिरक्षा प्रदान करते हैं

प्रोटीन: कम वसा वाले मांस और मुर्गी, समुद्री भोजन,
अंडे, सेम, मटर, सोया उत्पाद, और बिना नमक वाले
मेवे और बीज चुनें।

सब्जियाँ: ताजा, जमी हुई या डिब्बाबंद सब्जियाँ
परोसें। विभिन्न रंगों की सब्जियाँ उपलब्ध कराएँ,
जैसे गहरे हरे, लाल, नारंगी, पीले और बैंगनी रंग की
सब्जियाँ। यदि डिब्बाबंद या फ्रोजन सब्जियाँ परोस
रहे हैं, तो कम सोडियम वाले विकल्प खोजें।

फल: ताजे, जमे हुए या डिब्बाबंद फल दें। यदि
आपका बच्चा जूस पीता है, तो 100% बिना चीनी
वाला जूस चुनें तथा उसे कम बार पिलाएं। ऐसे
डिब्बाबंद फल खोजें जिन पर लिखा हो कि यह हल्का
है या अपने जूस में पैक किया गया है, जिसका अर्थ है
कि इसमें अतिरिक्त चीनी कम है।

अनाज: साबुत अनाज चुनें, जैसे कि साबुत गेहूँ की
रोटी, ओटमील, पॉपकॉर्न, क्वीनवा, या भूरे या
जंगली चावल।

डेरी: अपने बच्चे को कम वसा वाले डेयरी उत्पाद या
कैल्शियम से भरपूर डेयरी विकल्प, जैसे कि दूध,
योगर्ट, पनीर, सोया दूध या बिना चीन वाले मेवे
वाले दूध खाने और पीने के लिए प्रोत्साहित करें।



सीसे के स्रोतों के बारे में जानें

- **ऐसा रंग** जो पुराना, टूटा हुआ हो
या जिसकी पपड़ी उतर रही हो
- घर की धूल
- नंगी गंदगी घर के आस-पास
- घरेलू उपचार, जैसे अज़ारकॉन,
ग्रेटा, या पे-लू-आ
- चैपुलिन जैसे आयातित
खाद्य पदार्थ
- आयातित कैडीज़ (कुछ में
सीसा हो सकता है)
- मसाले जैसे हल्दी
या मिर्च
- ऐसा पानी जो सिरैमिक,
मिट्टी के पानी के बर्तनों में
रखा गया हो।
- ऐसे बर्तन या मिट्टी के पानी
के बर्तन जो पुराने, घिसे हुए,
टूटे हुए, क्रिस्टल से बने हों या
अमेरिका के बाहर से आए हों
- आभूषण या खिलौने
- सीसे की गोलियाँ, मछली
पकड़ने वाले सिंकर,
या सोल्डर



अपने बच्चे को सीसे से बचाने के लिए, उसके हाथ और
खिलौने बार-बार धोएं, गीले कपड़े से पोछा लगाकर
और सफाई करके अपने घर में धूल को कम करें, ऐसे
उत्पादों का उपयोग करें जिनके बारे में आप जानते हों
कि उनमें सीसा नहीं है।

मुझे कैसे पता चलेगा कि मेरे बच्चे को सीसा विषाक्तता है?

सीसा विषाक्तता से प्रभावित अधिकांश बच्चे न तो
बीमार दिखते हैं और न ही बीमार जैसा व्यवहार
करते हैं।

क्या आपके बच्चे को सीसा विषाक्तता है, यह जानने
का एकमात्र तरीका सीसे के लिए रक्त परीक्षण
करवाना है।

अपने बच्चे के डॉक्टर से सीसा परीक्षण के बारे में
पूछें, या अधिक जानकारी के लिए अपने स्थानीय
बाल्यावस्था सीसा विषाक्तता रोकथाम कार्यक्रम से
संपर्क करें।



अधिक जानकारी के लिए, इस पर जाएं:
www.cdph.ca.gov/programs/clppb या संपर्क करें:

