

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

Լավ սնուցում = Ավելի քիչ կապար



Առողջ սննդի օգտագործումը կարող է օգնել ձեր երեխային պաշտպանել կապարից:

Կապարը կարող է վնասել ձեր երեխային:

Կապարը կարող է վնասել երեխայի ուղեղը և դժվարացնել նրանց սովորելը, ուշադրություն դարձնելը և վարվելակերպը:

Երեխաները պետք է առողջ սնունդ և նախուտեստներ օգտագործեն առնվազն 3-4 ժամը մեկ: Լիքը փորն ավելի քիչ կապար է կլանում:

Այսպիսով, ո՞րն է ձեր երեխայի աճը խթանելու և ձեր ընտանիքին կապարից պաշտպանելու լավագույն միջոցը:

Կատարեք առողջ սննդի ընտրություն՝ ձեր երեխային կապարից պաշտպանելու համար

Կալցիումով, երկաթով և վիտամին C-ով հարուստ մթերքները կարող են օգնել երեխաներին պաշտպանել կապարի թունավորումից: Լավ սնուցումն օգնում է, որ կապարը չներծծվի երեխայի օրգանիզմ:

Ահա մի քանի գաղափարներ առողջ կերակուրների և նախուտեստների համար.

- Թխած կամ խորոված հավ կամ լոբի, եփած բանջարեղեն, շագանակագույն բրինձ
- Տորտիլաները թխված կամ տաքացրած սալսայով կամ ավոկադոյով գրիլի վրա
- Բուսական ձողիկներ՝ հումուսով և պանրի կտորներով
- Ընկույզի կարագ ամբողջական ցորենի տոստերի վրա՝ ինձորի կտորներով
- Պարզ մածուն կամ վարսակի այլուր՝ մրգերով, տապակած կոկոսով, ընկույզով
- Ձվածեղ՝ բուլղարական պղպեղով, սալսայով, պանիրով, ամբողջական ցորենի տոստով և նարնջի կտորներով
- Ջուր կամ ցածր յուղայնությամբ կաթ



Եթե սնունդ գնելիս օգնության կարիք ունեք, օգնությունը կարող է հասանելի լինել: Այցելեք CalFresh (cdss.ca.gov/calfresh) կամ Կանայք, Նորածիններ, և երեխաներ (WIC) ծրագիր (fns.usda.gov/wic)՝ ավելին իմանալու համար:

Ընտրեք առողջ սնունդ, որը պաշտպանում է կապարից

Սպիտակուցներ: Ընտրեք անյուղ միս և թռչնամիս, ծովամթերք, ձու, լոբի, ոլոռ, սոյայից մթերքներ և չաղած ընկույզներ և սերմեր:

Բանջարեղեն: Մատուցեք թարմ, սառեցված կամ պահածոյացված բանջարեղեն: Տրամադրեք մի շաբաթ գույներ, ինչպիսիք են մուգ կանաչ, կարմիր, նարնջագույն, դեղին և մանուշակագույն բանջարեղենները: Եթե մատուցում եք պահածոյացված կամ սառեցված բանջարեղեն, փնտրեք ցածր նատրիումով տարբերակներ:

Մրգեր: Առաջարկեք թարմ, սառեցված կամ պահածոյացված մրգեր: Եթե ձեր երեխան հյուսք է խմում, ընտրեք 100% հյուսք առանց շաքարի ավելացման և սահմանափակեք չափաբաժինների քանակը: Փնտրեք պահածոյացված մրգեր, որոնք ասում են, որ դրանք թեթև են կամ փաթեթավորված են սեփական հյուսքի մեջ, ինչը նշանակում է, որ այն քիչ շաքար է պարունակում:

Հացահատիկներ: Ընտրեք ամբողջական ձավարեղեն, օրինակ՝ ամբողջական ցորենի հաց, վարսակի այլուր, աղիբուրդի, քիտա կամ շագանակագույն կամ վայրի բրինձ:

Կաթնամթերք: Խրախուսեք ձեր երեխային ուտել և խմել ցածր յուղայնությամբ կաթնամթերք կամ կալցիումով հարստացված կաթնամթերքի այլընտրանքներ, ինչպիսիք են կաթը, մածունը, պանիրը, սոյայի կաթը կամ ընկույզի կաթն առանց ավելացված շաքարի:



Իմացեք կապարի աղբյուրների մասին

- **Ներք,** որը հին է, կտորները թափված կամ կեղևավորված
- Տան **փոշին**
- Սովորական **հոդը** տան շուրջ
- Տնային **սպաղանիներ**, ինչպիսիք են azarcon, greta կամ pay-loo-ah
- **Ներմուծված մթերքներ**, ինչպիսիք են շապուկները
- **Ներմուծված կոնֆետներ** (որոշները կարող են կապար պարունակել)
- **Համեմունքներ**, օրինակ՝ քրքում կամ չիլի
- Ջուր, որը պահվում է **կերամիական** ջրամանի մեջ
- **Սպասք** կամ ջրամաններ, որոնք հին են, մաշված, փշրված, բյուրեղից պատրաստված կամ ԱՄՆ-ից դուրս պատրաստված
- **Չարդեր** կամ **խաղալիքներ**
- Կապարային **փամփուշտներ**, **ձկնորսական արկղեր** կամ զորում



Ձեր երեխային կապարից պաշտպանելու համար հաճախակի լվացեք նրա ձեռքերն ու խաղալիքները, նվազեցրեք փոշին ձեր տանը՝ սրբելով և մաքրելով խոնավ շորով, օգտագործեք այնպիսի ապրանքներ, որոնք գիտեք, որ կապար չեն պարունակում:

Ինչպե՞ս կարող եմ իմանալ, թե արդյոք իմ երեխան թունավորվել է կապարից:

Կապարի թունավորմամբ երեխաների մեծ մասը հիվանդ տեսք չունի կամ հիվանդի պես իրենց չեն պահում:

Միակ միջոցը իմանալու, թե արդյոք ձեր երեխան կապարով թունավորվել է, դա կապարի արյան անալիզ տալն է:

Հարցրեք ձեր երեխայի բժշկին կապարի հայտնաբերման թեստավորման մասին կամ դիմեք ձեր տեղական մանկական կապարից թունավորման կանխարգելման ծրագրին լրացուցիչ տեղեկությունների համար:



Լրացուցիչ տեղեկությունների համար այցելեք www.cdph.ca.gov/programs/clppb կամ կապվեք՝

