

# 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](https://cdss.ca.gov/calfresh)) or the Women, Infants, and Children (WIC) Program ([fns.usda.gov/wic](https://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, soy milk 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](https://www.cdph.ca.gov/programs/clppb) or contact:



CLPPB1/2024

# 良質な栄養補給 = 鉛の抑制



## 健康的な食品を食べさせることで、児童体内への鉛の吸収を抑制可能

特に児童にとって、鉛は有害な物質です。鉛により、児童の脳に害が及ぼされ、学習能力、注意力、行動が阻害される可能性があります。

児童は少なくとも3~4時間ごとに健康的な食事やおやつを食べる必要があります。満腹の状態では、鉛の吸収が抑制されます。

児童の成長を促進し、家族を鉛から保護する上での最善策をご紹介します。

## 鉛対策:健康的な食品によって児童を保護

カルシウム、鉄、ビタミンCが含まれている食品を児童に食べさせることで、鉛中毒が発生する確率を低下させることができます。良質な栄養を摂ることで、鉛の児童体内への蓄積が抑制されます。健康的な食事やおやつの例として以下が挙げられます。

- バイクドチキン/バイクドビーン/鶏肉や豆のあぶり焼き&調理した野菜&玄米
- コマルやグリルで焼いた/加熱したトルティーヤのサルサ/アボカド添え
- 野菜スティックのフムスとチーズスライス添え
- ナッツバターを塗った全粒粉トーストとリンゴのスライス
- プレーンヨーグルトまたはオートミールとフルーツ/トーストしたココナッツ/ナッツ類
- ピーマン/サルサ/チーズ入りスクランブルエッグ&全粒粉トースト & オレンジのスライス
- 水または低脂肪牛乳

食料の購入に援助が必要な場合は、給付金を受給できる可能性があります。CalFresh ([cdss.ca.gov/calfresh](https://cdss.ca.gov/calfresh)) または WIC (女性・乳幼児) プログラム ([fns.usda.gov/wic](https://fns.usda.gov/wic)) で詳細をご覧ください。



## 健康な食品を選択することで鉛の吸収を抑制

**タンパク質:** 赤身の肉、鶏肉、魚介類、卵、エンドウ、大豆製品、無塩のナッツ類や種子を選択します。

**野菜:** 児童に新鮮な野菜、冷凍野菜、缶詰の野菜を与えます。濃い緑、赤、オレンジ、黄色、紫など、さまざまな色の野菜を児童が食べられるように配慮します。缶詰の野菜や冷凍野菜を使用する場合は、低塩の製品を選択してください。

**果物:** 児童に新鮮な果物、冷凍果物、缶詰の果物を与えます。児童がジュースを飲む場合は、砂糖無添加の果汁/野菜汁100%の製品を選択して、飲む量を制限します。果実缶を購入する場合は、「Light」と表示されている製品または果汁漬けの製品(糖分控えめの缶詰)を選択してください。

**穀物:** 全粒粉パン、オートミール、ポップコーン、キヌア、玄米、ワイルドライスなどの全粒穀物を選択します。

**乳製品:** 砂糖無添加の牛乳、ヨーグルト、チーズ、豆乳、ナッツミルクなど、低脂肪乳製品やカルシウム強化乳製品の代替品を飲食することを児童に勧めます。



## 鉛の発生源について

- 古い塗装、ペンキの破片、剥がれた塗装
- 室内塵
- 家屋周辺のむき出しの土壌
- アザルコン (Azarcon)、グレタ (Greta)、ペイローヤ (pay-loo-ah) などの伝統的な治療薬
- 乾燥バツタ (チャプリネ) などの輸入食品
- 輸入菓子 (鉛が含まれている製品が存在)
- スパイス (ターメリックやチリなど)
- セラミック製の水差しに入っている水
- 皿や水差し (古い製品、摩耗した製品、欠けた製品、クリスタル製の製品、米国外からの輸入製品)
- 宝石類や玩具
- 鉛の弾丸、釣りのシンカー (オモリ)、はんだ



児童の手や玩具を頻繁に洗うこと、モップがけや湿った布を使用した掃除によって室内塵を抑制すること、鉛が確実に含まれていない製品を使用することで、児童を鉛から保護することができます。

## 児童の鉛中毒の有無を判断する方法

多くの場合、児童が鉛中毒になっても、すぐには外見上の変化や症状が現れません。

児童体内の鉛蓄積量を判断するには、血中鉛濃度を調べる検査を受ける以外に方法はありません。

児童のかかりつけ医に血中鉛濃度を調べる検査についてお問い合わせください。または、地域のCLPP (小児鉛中毒予防) プログラムに問い合わせで詳細を確認してください。



詳細については、

[www.cdph.ca.gov/programs/clppb](https://www.cdph.ca.gov/programs/clppb) をご覧ください。または、公衆衛生局までご連絡ください。

