

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

ញ៉ាំពេញលេញ = ធាតុសំណិតច



ការញ៉ាំអាហារដែលជួយសុខភាព អាចជួយឱ្យកូនរបស់អ្នកមាន សុវត្ថិភាពពីធាតុសំណិត។

សំណអាចប៉ះពាល់ដល់កូនរបស់អ្នក។ សំណ អាចប៉ះពាល់ដល់ខួរក្បាលរបស់កុមារ និង ធ្វើឱ្យពួកគេពិបាករៀន ផ្ដោតអារម្មណ៍ និង អាកប្បកិរិយា។

កុមារគួរញ៉ាំអាហារដែលធ្វើឱ្យមានសុខភាព ល្អ និងអាហារសម្រន់យ៉ាងហោចណាស់ រៀងរាល់ 3-4 ម៉ោងម្តង។ ពោះពេញស្រប យកជាតិសំណិតច។

ដូច្នេះតើអ្វីជាវិធីល្អបំផុតដើម្បីជំរុញ ការលូតលាស់របស់កូនអ្នក និងជួយគ្រួសារ អ្នកឱ្យមានសុវត្ថិភាពពីធាតុសំណិត?

បង្កើតជម្រើសអាហារដែល មានសុខភាពល្អ ដើម្បី រក្សាកូនរបស់អ្នកឱ្យមាន សុវត្ថិភាពពីការនាំមុខ

អាហារដែលមានជាតិកាល់ស្យូម ជាតិដែក និងវីតាមីន C អាចជួយការពារកុមារពីការ ពុលសំណិត។ អាហារបន្តិចមួយការពារធាតុ សំណិតពីការស្រូបចូលទៅក្នុងខ្លួនរបស់កុមារ។ នេះគឺជាយោបល់មួយចំនួនសម្រាប់អាហារ និងអាហារសម្រន់ដែលមានសុខភាពល្អ៖

- មាន់ដុត ឬស្ករ ឬសណ្តែក បន្លែឆ្អិន អង្ករសំរូប
- Tortillas ដុតនំឬកំដៅនៅលើ comal ឬដុត ជាមួយ salsa ឬផ្លែ avocado
- បន្លែជាប់ជាមួយ hummus និងចំណិតឈើស
- បំរើធ្វើពីគ្រាប់នៅសណ្តែកលើនំប៉័ងស្រូវសាលី ទាំងមូលជាមួយចំណិតផ្លែប៉ោម
- ទឹកដោះគោជូរធម្មតា ឬ oatmeal ជាមួយផ្លែឈើ ដូងដុត គ្រាប់សណ្តែក
- ពងមាន់ជាមួយម្កេសផ្លែក សាល់សា ឈើស នំប៉័ង ស្រូវសាលីទាំងមូល និងចំណិតក្រូច
- ទឹកឬទឹកដោះគោមានជាតិ ខ្លាញ់ទាប



ប្រសិនបើអ្នកត្រូវការជំនួយ ក្នុងការទិញអាហារ ជំនួយអាច មាន។ ចូលទៅកាន់ CalFresh (cdss.ca.gov/calfresh) ឬស្ត្រី ទារក និងកម្មវិធីកុមារ (WIC) (fns.usda.gov/wic) ដើម្បីស្វែងយល់បន្ថែម។

ជ្រើសរើសអាហារដែលមាន សុខភាពល្អ ដែលការពារ ប្រឆាំងនឹង ធាតុសំណិត

ប្រភេទទឹក: ជ្រើសរើសសាច់គ្មានខ្លាញ់ និង បសុបក្សី អាហារសមុទ្រ ស៊ីត សណ្តែក សណ្តែកសៀង ផលិតផលសណ្តែក និងគ្រាប់ពូជ និងគ្រាប់ពូជដែលគ្មានជាតិអំបិល។

បន្លែ: ញ៉ាំបន្លែស្រស់ កក ឬកំប៉ុង។ ផ្តល់ពណ៌ ជាច្រើនដូចជា បៃតងចាស់ ក្រហម ទឹកក្រូច លឿង និងស្វាយ។ ប្រសិនបើបម្រើបន្លែកំប៉ុង ឬកក សូមរកមើលជម្រើសជាតិស្ករទាប។

ផ្លែឈើ: ផ្តល់ជូនផ្លែឈើស្រស់ ទឹកកក ឬកំប៉ុង។ ប្រសិនបើកូនរបស់អ្នកផឹកទឹកផ្លែឈើ ជ្រើសរើស ទឹកផ្លែឈើ 100% ដោយមិនបន្ថែមជាតិស្ករ និង កំណត់ចំនួននៃការទទួលទាន។ រកមើលផ្លែឈើ កំប៉ុងដែលនិយាយថាមានគ្រឿងផ្សំស្រាល ឬខ្ពស់ ក្នុងទឹករបស់វា មានន័យថាវាមានជាតិស្ករតិច។

គ្រាប់ធញ្ញជាតិ: ជ្រើសរើសគ្រាប់ធញ្ញជាតិ ដូចជា នំប៉័ងស្រូវសាលីទាំងមូល oatmeal ពោតលិងញ៉ាំ quinoa ឬអង្ករសំរូប ឬអង្ករព្រៃ។

ទឹកដោះគោ: លើកទឹកចិត្តកូនរបស់អ្នកឱ្យ ញ៉ាំ និងផឹកផលិតផលទឹកដោះគោមានជាតិ ខ្លាញ់ទាប ឬជំនួសទឹកដោះគោដែលមានជាតិ កាល់ស្យូម ដូចជាទឹកដោះគោ ទឹកដោះគោជូរ ឈើស ទឹកដោះគោសណ្តែកសៀង ឬទឹកដោះគោ ដែលគ្មានជាតិស្ករបន្ថែម។



ស្វែងយល់អំពីប្រភពនៃ ការនាំមុខ

- **លាប** ដែលចាស់ ប្រេ: ឬរូបូត
- **ផ្ទះ ឆ្នើម**
- **កន្ទក់ ទទេ** នៅជុំវិញផ្ទះ
- **ផ្ទះ ឱសថ** ដូចជា azarcon, greta, ឬ pay-loo-ah
- **អាហារដែលបាននាំចូល** ដូចជា chapulines
- **ស្ករគ្រាប់ដែលនាំចូល** (ខ្លះអាចមានធាតុសំណិត)
- **គ្រឿងទេស** ដូចជា រមៀត ឬម្ទេស
- **ទឹកដែលត្រូវបាន រក្សាទុកក្នុង ទឹកក្រឡក សេរ៉ាមីច**
- **ចាន** ឬទឹកដែលចាស់ ពាក់ ប្រឡាក់ ធ្វើពីគ្រីស្តាល់ ឬពី ខាងក្រៅសហរដ្ឋអាមេរិក
- **គ្រឿងអលង្ការ** ឬ ប្រដាប់ប្រដាភ្លេងលេង
- **ធាតុសំណិត** ធំ ធ្មេង ស្លូច ត្រី ឬឧបករណ៍លក់



ដើម្បីការពារកូនរបស់អ្នកពីជាតិសំណិត សូម លាងដៃ និងប្រដាប់ភ្លេងលេងឱ្យបានញឹកញាប់ កាត់បន្ថយឆ្នើមនៅក្នុងផ្ទះរបស់អ្នកដោយការដូត និងសម្អាតដោយក្រណាត់សើម ប្រើផលិតផល ដែលអ្នកដឹងថាមិនមានផ្ទុកសារធាតុសំណិត។

តើខ្ញុំដឹងដោយរបៀបណា ប្រសិនបើកូនរបស់ខ្ញុំមាន ធាតុសំណិតពុល?

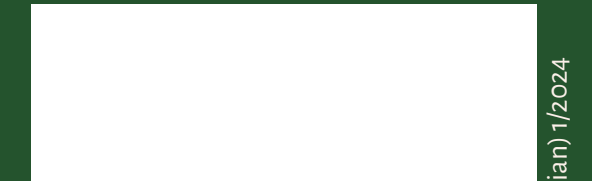
កុមារភាគច្រើនដែលពុលសំណិត មិនមើល ឬធ្វើ សកម្មភាពឈឺ។

មធ្យោបាយតែមួយគត់ដើម្បីដឹងថាតើកូនរបស់ អ្នកមានការពុលធាតុសំណិត គឺត្រូវធ្វើតេស្តឈាម រកសារធាតុសំណិត។

សួរគ្រូពេទ្យរបស់កូនអ្នកអំពីការធ្វើតេស្តរក សារធាតុពុល ឬទាក់ទងទៅកម្មវិធីការពារការ ពុលដោយសារធាតុសំណិតក្នុងវ័យកុមាររបស់អ្នក សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម។



សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅកាន់ www.cdph.ca.gov/programs/clppb ឬទំនាក់ទំនង៖






California Department of Public Health

CLPPB (Cambodian) 1/2024