

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



# 잘 먹으면 = 더 적은 납



## 건강한 음식을 섭취하면 납으로부터 귀하의 자녀를 안전하게 보호하는 데 도움이 됩니다.

납은 자녀에게 해를 끼칠 수 있습니다. 납은 어린이의 뇌를 손상시키고 학습, 주의 집중, 행동을 어렵게 만들 수 있습니다.

어린이는 최소 3~4시간마다 건강한 식사와 간식을 먹어야 합니다. 배를 가득 채우면 납을 덜 흡수합니다.

그렇다면 자녀의 성장을 촉진하고 납으로부터 가족을 안전하게 보호할 수 있는 가장 좋은 방법은 무엇일까요?

## 납으로부터 자녀를 안전하게 보호하는 건강한 식품 선택하세요

칼슘, 철분, 비타민 C가 함유된 식품은 어린이를 납 중독으로부터 보호하는 데 도움이 될 수 있습니다. 좋은 영양 섭취는 납이 어린이의 몸에 흡수되는 것을 막는 데 도움이 됩니다.

건강한 식사와 간식을 위한 몇 가지 아이디어를 소개합니다:

- 오븐에 구운 또는 불에 구운 닭고기 또는 콩, 익힌 야채, 현미밥
- 코말이나 그릴에 굽거나 데운 토르티아와 살사 또는 아보카도
- 후무스를 곁들인 채소 스틱과 치즈 슬라이스
- 견과류 버터로 얹은 통밀 토스트와 에 사과 슬라이스
- 과일, 구운 코코넛, 견과류가 들어간 플레이인 요거트 또는 오트밀
- 피망, 살사, 치즈, 통밀 토스트, 오렌지 슬라이스를 곁들인 스크램블드 에그
- 물 또는 저지방 우유



식품 구매에 도움이 필요한 경우 지원을 받을 수 있습니다. 자세한 내용은 CalFresh ([cdss.ca.gov/calfresh](http://cdss.ca.gov/calfresh)) 또는 여성, 영유아, 및 아동(WIC) 프로그램 ([fns.usda.gov/wic](http://fns.usda.gov/wic))을 방문하세요.

## 납으로부터 보호하는 건강한 식품을 선택하세요

단백질: 살코기, 가금류, 해산물, 달걀, 콩, 완두콩, 콩 제품, 무염 견과류 및 씨앗을 선택하세요.

야채: 신선한 야채, 냉동 야채 또는 통조림 야채를 제공하세요. 짙은 녹색, 빨간색, 주황색, 노란색, 보라색 채소 등 다양한 색상의 채소를 제공하세요. 통조림이나 냉동 채소를 제공하는 경우 나트륨 함량이 낮은 제품을 선택하세요.

과일: 신선한 과일, 냉동 과일 또는 통조림 과일을 제공하세요. 자녀가 주스를 마시는 경우, 당분이 첨가되지 않은 100% 주스를 선택하고 마시는 양을 제한하세요. 과일 통조림은 담백하거나 자체 주스가 들어 있어 설탕이 적게 첨가되어 있다고 표시된 제품을 선택하세요.

곡물: 통밀 빵, 오트밀, 팝콘, 퀴노아, 현미 또는 야생 쌀과 같은 통곡물을 선택하세요.

유제품: 자녀에게 저지방 유제품이나 설탕이 첨가되지 않은 우유, 요거트, 치즈, 두유, 견과류 우유 등 칼슘이 강화된 유제품 대체품을 먹고 마시도록 권장하세요.



## 납의 출처에 대해 알아보기

• 페인트 오래되거나 벗겨지거나 벗겨진 경우



• 집안의 먼지

• 집 주변의 흙

• 가정 치료약 예, 아자르콘, 그레타, 페이루아

• 샤플린과 같은 수입 식품



• 수입 사탕 (일부 사탕에는 납이 함유되어 있을 수 있음)



• 강황이나 칠리와 같은 향신료



• 세라믹 물통에 저장된 물

• 오래되었거나, 낡았거나, 깨졌거나, 크리스탈로 만들어졌거나, 미국 외 지역에서 생산된 접시 또는 물통



• 보석 또는 장난감

• 납 총알, 낚시추 또는 땀납

납으로부터 자녀를 보호하려면 그들의 손과 장난감을 자주 씻기고, 젖은 천으로 걸레질하고 청소하여 집안의 먼지를 줄이고, 납이 포함되지 않은 것으로 확인된 제품을 사용하세요.

## 내 아이가 납 중독에 걸렸는지 어떻게 알 수 있나요?

납 중독에 걸린 대부분의 어린이는 아프게 보이거나 행동하지 않습니다.

자녀의 납 중독 여부를 알 수 있는 유일한 방법은 납에 대한 혈액 검사를 받는 것입니다.

자녀의 주치의에게 납 검사에 문의하거나 지역 아동 납 중독 예방 프로그램에 문의하여 자세한 정보를 알아보세요.



자세한 내용은 다음을 참조하세요  
[www.cdph.ca.gov/programs/clppb](http://www.cdph.ca.gov/programs/clppb)  
또는 문의하세요:

