

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:



ກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດ ແລະພຽງພໍ = ມີສານ ຕະກົວໜ້ອຍລົງ



ການກິນອາຫານທີ່ດີສຸຂະພາບ ສາມາດຊ່ວຍໃຫ້ລູກຂອງທ່ານ ປອດໄພຈາກສານຕະກົວ.

ສານຕະກົວອາດເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ລູກຂອງທ່ານ
ໄດ້. ສານຕະກົວອາດເປັນອັນຕະລາຍຕໍ່ສະໝອງ
ຂອງເດັກນ້ອຍ ແລະເຮັດໃຫ້ເຂົາເຈົ້າມີບັນຫາດ້ານ
ການຮຽນຮູ້ ສະມາທິ ແລະດ້ານພຶດຕິກຳ.
ເດັກນ້ອຍຄວນກິນອາຫານທີ່ດີສຸຂະພາບ ແລະ
ອາຫານຫວ່າງຢ່າງຫນ້ອຍທຸກໆ 3-4 ຊົ່ວໂມງ.
ທ້ອງທີ່ມີອາຫານເຕັມໃນກະເພາະຈະດູດຊຶມສານ
ຕະກົວໄດ້ນ້ອຍ.


ດັ່ງນັ້ນວິທີທີ່ດີທີ່ສຸດໃນການເສີມສ້າງການຈະເລີນ
ເຕີບໂຕຂອງລູກຂອງທ່ານ ແລະຊ່ວຍໃຫ້ຄອບຄົວ
ຂອງທ່ານປອດໄພຈາກສານຕະກົວແມ່ນແນວໃດ?

ເລືອກອາຫານທີ່ດີຕໍ່ ສຸຂະພາບເພື່ອເຮັດໃຫ້ລູກ ຂອງທ່ານປອດໄພຈາກ ສານຕະກົວ

ອາຫານທີ່ມີທາດແຄລຊຽມ, ທາດເຫຼັກ ແລະວິຕາມິນ
ຊີ ສາມາດຊ່ວຍປ້ອງກັນເດັກນ້ອຍຈາກພຶດຕິກຳສານ
ຕະກົວໄດ້. ໄພຊະນາການທີ່ດີຊ່ວຍປ້ອງກັນບໍ່ໃຫ້ສານ
ຕະກົວຖືກດູດຊຶມເຂົ້າໄປໃນຮ່າງກາຍຂອງເດັກນ້ອຍ.

ນີ້ແມ່ນຂໍ້ສະເໜີແນະນາງຢ່າງສໍາລັບອາຫານແລະ
ອາຫານຫວ່າງທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບ:

- ໄກ່ອົບຫຼີກຕົ້ມ ຫຼືຖົ່ວ, ຜັກບຽໃຫ້ສຸກ, ເຂົ້າສົ້ນ
ນໍ້າຕານ
- ແຜ່ນຕົ່ຕອຍ (tortillas) ອົບຫຼືອຸ່ນໃນຈານ
ອົບຫຼືບີ້ ກັບຊໍຊາ ຫຼືອາໄວກາໄດ
- ຜັກຕັດເປັນແບ່ງ ກັບຮັມມັສ (hummus)
ແລະເນຍແຂງ
- ເນຍຖົ່ວທາເຂົ້າຈີເຂົ້າສາລີບໍ່ຂັດສີ ພ້ອມດ້ວຍ
ໝາກແອບເປີວ
- ນົມສົ້ມລົດທໍາມະດາ ຫຼືເຂົ້າໂອດກັບໝາກ
ໄມ້, ໝາກພ້າວຂົ້ວ ຖົ່ວຕ່າງໆ
- ໄຂ່ຕົ້ມກັບໝາກພັກຫຍວກ (bell pepper),
ຊໍຊາ, ເນຍແຂງ, ເຂົ້າຈີເຂົ້າສາລີບໍ່ຂັດສີ
ແລະໝາກກຽງຕັດ
- ນໍ້າ ຫຼືນົມໄຂມັນຕ່ຳ



ຖ້າທ່ານຕ້ອງການຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອ
ໃນການຊື້ອາຫານ ອາດຈະມີ
ຄວາມຊ່ວຍເຫຼືອໃຫ້. ໄປທີ່ CalFresh
(cdss.ca.gov/calfresh) ຫຼືໂຄງການ
ສໍາລັບແມ່ຍິງ, ແອນອ້ອຍ ແລະເດັກນ້ອຍ (WIC) (fns.usda.gov/wic) ຖ້າຕ້ອງການຮຽນຮູ້ເພີ່ມເຕີມ.

ເລືອກອາຫານທີ່ດີຕໍ່ ສຸຂະພາບ ທີ່ຊ່ວຍປ້ອງກັນ ພຶດຕິກຳ ສານຕະກົວ


ທາດໂປຕາຊີ: ເລືອກກິນຊີ້ນປັດດິມັນຫຼາຍ ແລະສັດບົກ,
ອາຫານທະເລ, ໄຂ່, ຖົ່ວ, ຖົ່ວຂຽວ, ຜະລິດຕະພັນຈາກ
ຖົ່ວເຫຼືອງ ແລະ ເມັດຖົ່ວຈາກຕົ້ນໄມ້ຍືນຕົ້ນແລະໃນ
ເມັດທັນຍາພືດທີ່ບໍ່ໃສ່ເກືອ.

ຜັກຕ່າງໆ: ໃຫ້ກິນຜັກສົດ, ຜັກແຈ່ແຂງ ຫຼືຜັກກະປ່ອງ.
ໃຫ້ກິນອາຫານຫຼາກຫຼາຍສີ ເຊັ່ນ: ສີຂຽວເຂັ້ມ, ສີແດງ,
ສີສົ້ມ, ສີເຫຼືອງ ແລະສີນ້ຳ. ຖ້າໃຫ້ກິນຜັກກະປ່ອງຫຼື
ຜັກແຈ່ແຂງ ໃຫ້ຊອກຫາຕົວເລືອກທີ່ມີໄຊດຽມຕ່ຳ

ໝາກໄມ້: ໃຫ້ກິນໝາກໄມ້ສົດ, ໝາກໄມ້ແຈ່ແຂງ ຫຼື
ໝາກໄມ້ກະປ່ອງ. ຖ້າລູກຂອງທ່ານດື່ມນໍ້າໝາກໄມ້
ໃຫ້ເລືອກນໍ້າໝາກໄມ້ 100% ໂດຍບໍ່ມີການເຕີມນໍ້າ
ຕານ ແລະຈຳກັດປະລິມານການກິນ. ຊອກຫາໝາກໄມ້
ກະປ່ອງທີ່ລະບຸອອກວ່າບໍ່ມີນໍ້າຕານຫຼາຍ ຫຼືນັ້ນຈຸດໂດຍ
ໃຊ້ນໍ້າຂອງໝາກໄມ້ເອງ ເຊິ່ງຫມາຍຄວາມວ່າມີນໍ້າຕານ
ຕ່ຳ.

ເມັດທັນຍາພືດ: ເລືອກເມັດທັນຍາພືດບໍ່ຂັດສີ ເຊັ່ນ:
ເຂົ້າຈີເຂົ້າສາລີ, ເຂົ້າໂອດ, ປັອບຄອນ, ຄົນິວ ຫຼືເຂົ້າສີນໍ້າ
ຕານ ຫຼືເຂົ້າປ່າ (wild rice).

ນົມ: ຊອກຫາໃຫ້ລູກຂອງທ່ານກິນອາຫານ ແລະ ດື່ມ
ຜະລິດຕະພັນນົມທີ່ມີໄຂມັນຕ່ຳ ຫຼືນົມທີ່ເສີມດ້ວຍທາດ
ແຄລຊຽມ ເຊັ່ນ: ນົມ, ນົມສົ້ມ, ເນຍແຂງ, ນົມຖົ່ວເຫຼືອງ
ຫຼືນົມຈາກຖົ່ວຕ່າງໆ ໂດຍບໍ່ເຕີມນໍ້າຕານ.



ຮຽນຮູ້ກ່ຽວກັບແຫຼ່ງທີ່ ມາຂອງສານຕະກົວ

- ສີທາ ເຊິ່ງເປັນສີເກົ່າ, ແຕກ ຫຼືຫຼຸດ
ລອກ
- ຂີ້ຝຸ່ນ ໃນເຮືອນ
- ດິນ ໃນ ບໍລິເວນເຮືອນ
- ການຮັກສາຢຽວຢາ ໃນເຮືອນ ເຊັ່ນ
ຜົງອາຊາຄອນ (azarcon), ຜົງເກຣດ
ຕາ (greta) ຫຼືຜົງເປ-ລູ-ອາ (pay-
loo-ah)
- ອາຫານນໍ້າເຂົ້າ ເຊັ່ນ: ຕັກ
ແຕນ (chapulines)
- ເຂົ້າໜົມອົມນໍ້າເຂົ້າ
(ບາງຢ່າງອາດມີສານ
ຕະກົວ)
- ເຄື່ອງເທດ ເຊັ່ນ: ຂີ້ໜົມ
ຫຼືໝາກເຜັດ
- ນໍ້າທີ່ເກັບໄວ້ໃນ ໝໍ້ນໍ້າ ເຊລາມິກ
- ຖ້ວຍຊາມ ຫຼືໝໍ້ນໍ້າເກົ່າ, ເສື້ອມ
ສະພາບ, ຫັກບິນ ເຮັດດ້ວຍກະ
ຈົກຄຣິສຕັລ ຫຼືໄດ້ຜະລິດໃນ
ສະຫະລັດ ອາເມຣິກາ
- ເຄື່ອງປະດັບເພັດພອຍ ຫຼື
ຂອງຫຼິ້ນ
- ລູກບິນ, ທຸ່ນຕົກປາ, ຫຼື
ໂລຫະເຊືອມ ທີ່ເຮັດດ້ວຍ
ສານຕະກົວ



ເພື່ອປົກປ້ອງລູກຂອງທ່ານຈາກພຶດຕິກຳສານຕະກົວ
ຄວນລ້າງມື ແລະຂອງຫຼິ້ນເລື້ອຍໆ, ຫຼຸດຜ່ອນຂີ້ຝຸ່ນໃນ
ເຮືອນຂອງທ່ານໂດຍການຖື ແລະເຮັດຄວາມສະອາດດ້ວຍ
ຜ້າປຽກຊຸ່ມ, ໃຊ້ຜະລິດຕະພັນທີ່ທ່ານຮູ້ວ່າບໍ່ມີສານຕະກົວ.

ຂ້າພະເຈົ້າຈະຮູ້ໄດ້ແນວໃດ ວ່າລູກຂອງຂ້າພະເຈົ້າໄດ້ຮັບ ພຶດຕິກຳສານຕະກົວ?

ເດັກນ້ອຍສ່ວນໃຫຍ່ທີ່ໄດ້ຮັບພຶດຕິກຳສານຕະກົວມັກ
ຈະບໍ່ເບິ່ງວ່າເຈັບປ່ວຍ ຫຼືສະແດງອາການ.

ວິທີດຽວທີ່ຈະຮູ້ວ່າລູກຂອງທ່ານໄດ້ຮັບພຶດຕິກຳສານ
ຕະກົວແມ່ນໄປກວດເລືອດຫາສານຕະກົວ.

ຖາມທ່ານໝໍຂອງລູກທ່ານກ່ຽວກັບການກວດຫາສານ
ຕະກົວ ຫຼືຕິດຕໍ່ໂຄງການປ້ອງກັນການເປັນພຶດຕິກຳ
ສານຕະກົວໃນເດັກນ້ອຍຖ້າຕ້ອງການຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ.



ສໍາລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ ເຂົ້າເບິ່ງທີ່
www.cdph.ca.gov/programs/clppb ຫຼືຕິດຕໍ່:




California Department of
Public Health

CLPPB (Lao) 1/2024