

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

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖੁਆਇਆ ਗਿਆ = ਘੱਟ ਸਿੱਕਾ



ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਣਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ
ਸਿੱਕੇ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ
ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਸਿੱਕਾ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।
ਸਿੱਕਾ ਬੱਚੇ ਦੇ ਦਿਮਾਗ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ
ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਲਈ ਸਿੱਖਣਾ, ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ ਅਤੇ ਵਿਹਾਰ
ਕਰਨਾ ਔਖਾ ਬਣਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਹਰ 3-4 ਘੰਟਿਆਂ ਬਾਅਦ
ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਖਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ ਹਨ। ਭਰੇ
ਹੋਏ ਪੇਟ ਘੱਟ ਸਿੱਕੇ ਨੂੰ ਜਜ਼ਬ ਕਰਦੇ ਹਨ।
ਤਾਂ ਫਿਰ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਵਿਕਾਸ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ ਕਰਨ ਅਤੇ
ਤੁਹਾਡੇ ਪਰਿਵਾਰ ਨੂੰ ਸਿੱਕੇ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਰੱਖਣ ਵਿੱਚ
ਮਦਦ ਕਰਨ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਰੀਕਾ ਕੀ ਹੈ?

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਕੇ ਤੋਂ ਸੁਰੱਖਿਅਤ
ਰੱਖਣ ਲਈ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ, ਆਇਰਨ, ਅਤੇ ਵਿਟਾਮਿਨ C ਵਾਲੇ ਭੋਜਨ
ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰ
ਸਕਦੇ ਹਨ। ਚੰਗਾ ਪੋਸ਼ਣ ਸਿੱਕੇ ਨੂੰ ਬੱਚੇ ਦੇ ਸਰੀਰ ਵਿੱਚ ਜਜ਼ਬ
ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇਹ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨਾਂ ਅਤੇ ਸਨੈਕਾਂ ਲਈ ਕੁਝ ਵਿਚਾਰ ਹਨ:

- ਬੇਕ ਕੀਤਾ ਜਾਂ ਬਰੋਇਲਡ ਚਿਕਨ ਜਾਂ ਬੀਨਜ਼, ਪਕਾਈਆਂ ਗਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ, ਬ੍ਰਾਉਨ ਚਾਵਲ
- ਟੋਰਟਿਲਾ ਨੂੰ ਕੋਮਲ ਜਾਂ ਗਿੱਲ 'ਤੇ ਸਾਲਸਾ ਜਾਂ ਐਵੋਕਾਡੋ ਨਾਲ ਬੇਕ ਜਾਂ ਗਰਮ ਕੀਤਾ ਗਿਆ
- ਹੂਮਸ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨਾਲ ਵੈਜੀ ਸਟਿਕਸ
- ਸੇਬ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸੰਪੂਰਨ ਕਣਕ ਦੇ ਟੋਸਟ 'ਤੇ ਗਿਰੀਆਂ ਦਾ ਮੱਖਣ
- ਫਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਸਾਦਾ ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਓਟਮੀਲ, ਟੋਸਟ ਕੀਤੇ ਨਾਰੀਅਲ, ਗਿਰੀਆਂ
- ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਸਾਲਸਾ, ਪਨੀਰ, ਸੰਪੂਰਨ ਕਣਕ ਦੇ ਟੋਸਟ, ਅਤੇ ਸੰਤਰੇ ਦੇ ਟੁਕੜਿਆਂ ਨਾਲ ਸਕ੍ਰੈਬਲ ਕੀਤੇ ਆਂਡੇ
- ਪਾਣੀ ਜਾਂ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਦੁੱਧ

ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਭੋਜਨ ਖਰੀਦਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਦੀ ਲੋੜ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਹਾਇਤਾ ਉਪਲਬਧ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ CalFresh (cdss.ca.gov/calfresh) ਜਾਂ ਵਿਮੈਨ, ਇਨਫੈਂਟਸ, ਐਂਡ ਚਿਲਡ੍ਰਨ (WIC) ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (fns.usda.gov/wic) 'ਤੇ ਜਾਓ।



ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਚੁਣੋ ਜੋ ਸਿੱਕੇ ਤੋਂ
ਰੱਖਿਆ ਕਰਦੇ ਹਨ

ਪ੍ਰੋਟੀਨ: ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲਾ ਮੀਟ ਅਤੇ ਪੋਲਟਰੀ, ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ, ਆਂਡੇ, ਬੀਨਜ਼, ਮਟਰ, ਸੋਇਆ ਉਤਪਾਦ, ਅਤੇ ਬਿਨਾਂ ਨਮਕ ਵਾਲੀਆਂ ਗਿਰੀਆਂ ਅਤੇ ਬੀਜ ਚੁਣੋ।

ਸਬਜ਼ੀਆਂ: ਤਾਜ਼ੀਆਂ, ਫ੍ਰੋਜ਼ਨ, ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪ ਸੋ। ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਰੰਗ ਮੁਹੱਈਆ ਕਰੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਗੂੜ੍ਹੀਆਂ ਹਰੀਆਂ, ਲਾਲ, ਸੰਤਰੀ, ਪੀਲੀਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਾਮਨੀ ਸਬਜ਼ੀਆਂ। ਜੇ ਡੱਬਾਬੰਦ ਜਾਂ ਫ੍ਰੋਜ਼ਨ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਪਰੋਸ ਰਹੇ ਹੋ, ਤਾਂ ਘੱਟ ਸੋਡੀਅਮ ਵਿਕਲਪਾਂ ਦੀ ਭਾਲ ਕਰੋ।

ਫਲ: ਤਾਜ਼ੇ, ਫ੍ਰੋਜ਼ਨ, ਜਾਂ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲਾਂ ਦੀ ਪੇਸ਼ਕਸ਼ ਕਰੋ। ਜੇਕਰ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਜੂਸ ਪੀਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਬਿਨਾਂ ਚੀਨੀ ਮਿਲਾਏ 100% ਜੂਸ ਚੁਣੋ ਅਤੇ ਸਰਵਿੰਗ ਦੀ ਗਿਣਤੀ ਨੂੰ ਸੀਮਿਤ ਕਰੋ। ਅਜਿਹਾ ਡੱਬਾਬੰਦ ਫਲ ਲੱਭੋ ਜਿਸ 'ਤੇ ਲਿਖਿਆ ਹੋਵੇ ਕਿ ਇਹ ਹਲਕਾ ਹੈ ਜਾਂ ਇਸਦੇ ਆਪਣੇ ਜੂਸ ਵਿੱਚ ਪੈਕ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਹੈ, ਭਾਵ ਇਸ ਵਿੱਚ ਮਿਲਾਈ ਗਈ ਚੀਨੀ ਘੱਟ ਹੈ।

ਅਨਾਜ: ਸੰਪੂਰਨ ਅਨਾਜ ਚੁਣੋ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਸੰਪੂਰਨ ਕਣਕ ਦੀ ਬ੍ਰੈਡ, ਓਟਮੀਲ, ਪੌਪਕੋਰਨ, ਕੁਇਨੋਆ, ਜਾਂ ਬ੍ਰਾਉਨ ਜਾਂ ਜੰਗਲੀ ਚਾਵਲ।

ਡੋਅਰੀ: ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਘੱਟ ਚਰਬੀ ਵਾਲੇ ਡੋਅਰੀ ਉਤਪਾਦ ਜਾਂ ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ-ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਡੋਅਰੀ ਵਿਕਲਪ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ, ਸੋਇਆਮਿਲਕ ਜਾਂ ਬਿਨਾਂ ਚੀਨੀ ਮਿਲਾਏ ਗਿਰੀਆਂ ਦਾ ਦੁੱਧ ਖਾਣ ਅਤੇ ਪੀਣ ਲਈ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰੋ।



ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਸਰੋਤਾਂ ਬਾਰੇ ਜਾਣੋ

- ਪੇਂਟ ਜੋ ਕਿ ਪੁਰਾਣਾ, ਭੁਰਿਆ ਹੋਇਆ, ਜਾਂ ਉੱਖੜ ਰਿਹਾ ਹੈ
- ਘਰ ਦੀ ਧੂੜ
- ਘਰ ਦੇ ਆਲੇ ਦੁਆਲੇ ਨੰਗੀ ਮਿੱਟੀ
- ਘਰ ਉਪਚਾਰ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਅਜ਼ਾਰਕੋਨ, ਗ੍ਰੇਟਾ, ਜਾਂ ਪੇ-ਲੂ-ਆਹ
- ਆਯਾਤ ਕੀਤੇ ਭੋਜਨ ਜਿਵੇਂ ਚੈਪੁਲਿਨ
- ਆਯਾਤ ਕੀਤੀਆਂ ਕੈਂਡੀਆਂ (ਕੁਝ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕਾ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ)
- ਮਸਾਲੇ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਹਲਦੀ ਜਾਂ ਮਿਰਚ
- ਪਾਣੀ ਜੋ ਸੇਰਾਮਿਕ ਦੇ ਪਾਣੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਟੋਰ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ
- ਭਾਂਡੇ ਜਾਂ ਪਾਣੀ ਰੱਖਣ ਵਾਲੇ ਬਰਤਨ ਜੋ ਪੁਰਾਣੇ, ਘਸੇ ਹੋਏ, ਟੁੱਟੇ ਕਿਨਾਰੇ ਵਾਲੇ, ਕ੍ਰਿਸਟਲ ਦੇ ਬਣੇ, ਜਾਂ ਅਮਰੀਕਾ ਦੇ ਬਾਹਰ ਤੋਂ ਹਨ
- ਗਹਿਣੇ ਜਾਂ ਖਿਡੌਣੇ
- ਸਿੱਕੇ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ, ਮੱਛੀ ਫੜਨ ਵਾਲੇ ਸਿੱਕਰ, ਜਾਂ ਸੋਲਡਰ



ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਕੇ ਤੋਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ, ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਹੱਥਾਂ ਅਤੇ ਖਿਡੌਣਿਆਂ ਨੂੰ ਅਕਸਰ ਧੋਵੋ, ਸਿੱਲ੍ਹੇ ਕੱਪੜੇ ਨਾਲ ਪੋਚਾ ਮਾਰ ਕੇ ਅਤੇ ਸਫ਼ਾਈ ਕਰ ਕੇ ਆਪਣੇ ਘਰ ਵਿੱਚ ਧੂੜ ਘਟਾਓ, ਅਜਿਹੇ ਉਤਪਾਦਾਂ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਬਾਰੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਉਹਨਾਂ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕਾ ਨਹੀਂ ਹੈ।

ਮੈਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਪਤਾ ਲੱਗੇਗਾ ਕਿ ਮੇਰੇ
ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਕੇ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾਪਣ ਹੈ?

ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰੀਲੇਪਣ ਵਾਲੇ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਲੱਗਦੇ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰਾਂ ਵਾਂਗ ਵਿਹਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ।

ਕੀ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਸਿੱਕੇ ਦਾ ਜ਼ਹਿਰੀਲਾਪਣ ਹੈ, ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਸਿੱਕੇ ਲਈ ਖੂਨ ਦੀ ਜਾਂਚ ਕਰਵਾਉਣਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਸਿੱਕੇ ਲਈ ਜਾਂਚ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ, ਜਾਂ ਵਧੇਰੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨਕ ਬਚਪਨ ਵਿੱਚ ਸਿੱਕੇ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਰੋਕਥਾਮ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ (Childhood Lead Poisoning Prevention Program) ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ।



ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ,
www.cdph.ca.gov/programs/clppb
'ਤੇ ਜਾਓ ਜਾਂ ਸੰਪਰਕ ਕਰੋ:

