

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:



ښه تغذیه = لږ سږپ



صحي خواړه خوړل ستاسې ماشوم له سږپو خوندي ساتلی شي.

سږپ ستاسې ماشوم ته زیان رسولی شي.
سږپ د ماشوم دماغ ته زیان رسولی شي
او د دوی لپاره زده کړه، پاملرنه او چلند
ستونزمن کوي.

ماشومان باید لږ تر لږه په هرو 3-4 ساعتونو
کې صحي خواړه وخورې. ډکه خپته لږ
سږپ جذبوي.

نو ستاسې د ماشوم ودې ته د چټکتیا ورکولو
او ستاسې کورنۍ له سږپو څخه خوندي ساتلو
کې د مرستې لپاره غوره لاره څه ده؟

خپل ماشوم له سږپو څخه خوندي ساتلو لپاره صحي خواړه انتخاب کړئ

د کلسیم، اوسپنې، او ویتامین سي لرونکي خواړه
کولی شي ماشومان د سږپو له مسمومیت څخه
خوندي کړي. ښه تغذیه د ماشوم په بدن کې د سږپ
جذبېدو څخه مخنیوی کې مرسته کوي.

دلته د صحي خواړو او مختصرو خوړو لپاره ځینې
وړاندیزونه دي:

- پخه شوي یا جوش شوي چرک یا لوبیا،
پخې شوي سبزیجات، نسواري وریجې
- تورټیلاس په کومل یا ګرل کې د سالسا یا
ایوکاډو سره پخه شوی یا گرم شوی
- د سبزیجاتو ساقې له حمص او د پنیر
له ټوټې سره
- د غنمو ډوډۍ باندې د مغزیاتو کچ او
د مڼې ټوټې
- ساده مستې یا وربشې له میوې، سره شوی
ناریال یا مغزیاتو سره
- ګډه شوي هګۍ له شمله مرچ، سالسا، پنیر،
د غنمو ډوډۍ، او نارنجي ټوټې سره
- اوبه یا لږ غوړ لرونکي
شیدې



که د خوړو په اخیستلو کې مرستې
ته اړتیا لرئ، کېدای شي مرسته
موجود وي. CalFresh
(cdss.ca.gov/calfresh) یا میرمنې،
ماشومان، او د ماشومانو (WIC) پروګرام
(fns.usda.gov/wic) د نورو زده کړو لپاره.

صحي خواړه له سږپو مو خوندي ساتي انتخاب کړئ

پروټین: بې وزدي غوښه او چرګان، سمندري
خواړه، هګۍ، لوبیا، نخود، د سویا محصولات، او
بې مالګې مغزیات او تخمونه انتخاب کړئ.

سبزیجات: تازه، منجمد یا قوټي شوي سبزیجات
وکاروئ. مختلف رنگونه، لکه تیز شین، سور،
نارنجي، ژیر، او ارغواني سبزیجات چمتو کړئ. که
چیرې قوټي شوي یا منجمد سبزیجاتو وړاندې کوئ
، د ټیټ سوډیم انتخابونه لپاره وګورئ.

میوې: تازه، منجمد یا قوټي شوي میوې وړاندې
کړئ. که ستاسو ماشوم جوس څښي، پرته له اضافه
شکر و 100% جوس غوره کړئ او د څښلو شمېر یې
محدود کړئ. قوټي شو میوې چې وایي دا سپک یا
په خپل جوس کې بسته بندي شوې ولټوئ، دا په دې
معنی دی چې اضافي بوره په کې کمه ده.

غلي دانې: د طبیعي غنمو ډوډۍ، اوربشې، جوار
پولۍ، کوینولا، یا نسواري یا ځنگلي وریجې په څېر
غلي دانې انتخاب کړئ.

لبنیات: خپل ماشوم و هڅوئ چې د لبنیاتو لږ غوړ
لرونکي محصولات یا د لبنیاتو کلسیم لرونکي بدیلونه
لکه شیدې، مستې، پنیر، سویا شیدې یا د مغزیاتو
شیدې پرته له اضافه شکر و څخه وڅښي.



د سږپو سرچینو په اړه زده کړئ



- رنگ چې زور، اوبښتۍ، یا پوستکۍ
شوی وي
- د کور دورې
- سرخلاصۍ کثافات د کور شاوخوا
- کورنۍ درملنې لکه azarcon, greta,
یا pay-loo-ah
- وارد شوي خواړه لکه چپلین
- وارد شوي چاکلیټونه (ځینې یې
ممکن سږپ ولري)
- مسالې، لکه کورکمن یا
سره مرچ
- هغه اوبه چې سیرامیک د اوبو خاورینو
لوښو کې زېرمه شوي وي.
- لوښي یا د اوبو خاوریني لوښي چې زاړه،
استفاده، پوستکۍ شوي، له ښینې یا د
متحده ایالاتو څخه بهر جوړ شوي وي.
- زیورات او د لوبې سامان
- د سږپو ګولۍ، د کب نیولو
چنگک، یا سولډر

خپل ماشوم له سږپو څخه ژغورلو لپاره، خپل لاسونه
او د لوبې سامان په مکرر ډول وویځئ، په خپل کور
کې ډورو کمولو په موخه لنډه توکر سره یې پاک
کړئ، هغه محصولات وکاروئ چې پوهیږئ چې
سږپ نلري.

څنګه پوه شم چې زما ماشوم د سږپو مسمومیت لري؟

د سږپو مسمومیت لرونکي ماشوم داسې نه ښکاري یا
عمل کوي چې مریض وي.

په دې پوهېدلو چې ایا ستاسې ماشوم د سږپو
مسمومیت لري یوازینی لاره د سږپو لپاره د وینې
معاینه ترسره کول دي.

د خپل ماشوم ډاکټر څخه د سږپو لپاره د معاینې په
اړه پوښتنه وکړئ، یا د نورو معلوماتو لپاره خپل
محلي د ماشومتوب د سږپو مسمومیت څخه مخنیوي
پروګرام سره اړیکه کې شئ.



د نورو معلوماتو لپاره، لیدنه وکړئ
www.cdph.ca.gov/programs/clppb
یا اړیکه ونیسئ:

