

# 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:



# Хорошее питание = меньше свинца



## Употребление здоровой пищи поможет уберечь вашего ребенка от свинца.

**Свинец может навредить вашему ребенку.** Свинец может нанести вред мозгу ребенка и затруднить его обучение, внимание и повлиять на поведение.

**Дети должны есть здоровую пищу и перекусывать не реже чем каждые 3-4 часа.** Полные животики поглощают меньше свинца.

Так как же лучше всего стимулировать рост ребенка и обезопасить свою семью от свинца?

## Ешьте здоровую пищу, чтобы обезопасить ребенка от свинца

Продукты, содержащие кальций, железо и витамин С, помогут защитить детей от отравления свинцом. Правильное питание помогает предотвратить всасывание свинца в организм ребенка.

Вот несколько идей для здорового питания и перекусов:

- Запеченная или отварная курица или фасоль, вареные овощи, коричневый рис
- Тортильи, запеченные или разогретые на комале или гриле с сальсой или авокадо
- Овощные палочки с хумусом и ломтиками сыра
- Ореховое масло на цельнозерновом тесте с ломтиками яблока
- Простой йогурт или овсянка с фруктами, поджаренным кокосом, орехами
- Яичница с болгарским перцем, сальсой, сыром, цельнозерновым тестом и дольками апельсина
- Вода или молоко с низким содержанием жира



Если вам нужна помощь в приобретении продуктов питания, вы, возможно, сможете получить ее. Посетите сайт CalFresh([cdss.ca.gov/calfresh](http://cdss.ca.gov/calfresh)) или программу "Женщины, младенцы и дети" (WIC)([fns.usda.gov/wic](http://fns.usda.gov/wic)), чтобы узнать больше.

## Выбирайте здоровые продукты, которые защищают от свинца

**Протеин:** Выбирайте нежирное мясо и птицу, морепродукты, яйца, фасоль, горох, соевые продукты, несоленые орехи и семечки.

**Овощи:** Подавайте свежие, замороженные или консервированные овощи. Обеспечьте разнообразие цветов, например, темно-зеленые, красные, оранжевые, желтые и фиолетовые овощи. Если вы подаете консервированные или замороженные овощи, ищите варианты с низким содержанием натрия.

**Фрукты:** Предлагайте свежие, замороженные или консервированные фрукты. Если ваш ребенок пьет сок, выбирайте 100%-ный сок без добавления сахара и ограничивайте количество порций. Ищите консервированные фрукты, на которых указано, что у них пониженное содержание сахара (light) или законсервированы в собственном соку, что означает низкое содержание сахара.

**Зерновые:** Выбирайте цельнозерновые продукты, такие как хлеб из цельной пшеницы, овсянка, попкорн, киноа, коричневый или дикий рис.

**Молочные продукты:** Поощряйте ребенка есть и пить молочные продукты с низким содержанием жира или обогащенные кальцием молочные альтернативы, такие как молоко, йогурт, сыр, соевое молоко или ореховое молоко без добавления сахара.



## Узнайте об источниках свинца

- Старая, потрескавшаяся или шелушащаяся краска
- Пыль в доме
- Голая земля вокруг дома
- Домашние средства, такие как азаркон, гreta или плати-луа
- Импортные продукты, такие как чапулины
- Импортные конфеты (некоторые могут содержать свинец)
- Специи, такие как куркума или чили
- Вода, хранящаяся в керамических сосудах для воды
- Старая, изношенная, со сколами, из хрустали или привезенная из-за пределов США посуда или сосуды для воды
- Украшения или игрушки
- Свинцовые пули, рыболовные грузила или припой



Чтобы защитить ребенка от свинца, часто мойте его руки и игрушки; уменьшайте количество пыли в доме путем мытья полов и протирания других поверхностей влажной тряпкой; используйте продукты, которые, насколько вам известно, не содержат свинца.

## Как узнать, есть ли у моего ребенка отравление свинцом?

Большинство детей с отравлением свинцом не выглядят и не ведут себя плохо.

Единственный способ узнать, есть ли у вашего ребенка отравление свинцом, - сдать анализ крови на содержание свинца.

Спросите врача вашего ребенка о тестировании на содержание свинца или обратитесь за дополнительной информацией в местную программу по предотвращению отравления свинцом у детей.



Для получения дополнительной информации посетите [www.cdph.ca.gov/programs/clppb](http://www.cdph.ca.gov/programs/clppb) или свяжитесь с нами:



**CDPH**  
California Department of  
Public Health

