

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

Napapakain nang Maayos = Mas Kaunting Lead



Ang pagkain ng masusustansyang pagkain ay maaaring makakatulong na panatiliing ligtas ang iyong anak mula sa lead.

Maaaring saktan ng lead ang iyong anak. Ang lead ay maaaring makapinsala sa utak ng isang bata at maging mahirap para sa kanila na matuto, magbigay pansin, at kumilos.

Ang mga bata ay dapat kumain ng masustansyang pagkain at meryenda nang hindi bababa sa bawat 3-4 na oras. Ang busog na tiyan ay sumisipsip ng mas kaunting lead.

Kaya ano ang pinakamahusay na paraan upang mapasigla ang paglaki ng iyong anak at makatulong na panatiliing ligtas ang iyong pamilya mula sa lead?

Gumawa ng Masustansyang Pagpipilian sa Pagkain para Panatiliing Ligtas ang Iyong Anak mula sa Lead

Ang mga pagkaing may calcium, iron, at bitamina C ay maaaring makatulong na protektahan ang mga bata mula sa pagkalason sa lead. Ang mabuting nutrisyon ay pumipigil sa lead na sumipsip sa katawan ng isang bata. Narito ang ilang ideya para sa masustansiyang pagkain at meryenda:

- Inihurno o inihaw na manok o beans, nilutong gulay, brown rice
- Tortillas na inihurno o pinainit sa isang comal o grill na may salsa o avocado
- Veggie sticks na may mga hiwa ng hummus at keso
- Nut butter sa whole wheat na tinapay na may mga hiwa ng mansanas
- Plain yogurt o oatmeal na may prutas, toasted coconut, nuts
- Scrambled egg na may bell pepper, salsa, cheese, whole wheat na tinapay, at mga hiwa ng orange
- Tubig o gatas na mababa ang taba



Kung kailangan mo ng tulong sa pagbili ng pagkain, maaaring makakakuha ng tulong. Bisitahin ang CalFresh (cdss.ca.gov/calfresh) o ang Women, Infants, at Children (WIC) na Programa safns.usda.gov/wic para matuto pa.

Pumili ng Mga Masusustansiyang Pagkain na Nagpoprotekta Laban sa Lead

Protina: Pumili ng walang taba na karne at manok, pagkaing-dagat, itlog, beans, gisantes, mga produktong toyo, at walang asin na mani at buto.

Mga gulay: Maghain ng sariwa, namuo sa lamig, o de-latang gulay. Magbigay ng iba't ibang kulay, tulad ng madilim na berde, pula, kulay kahel, dilaw, at lila na mga gulay. Kung naghahain ng de-lata o namuo sa lamig na gulay, maghanap ng mga opsyon na mababa ang sodium.

Mga prutas: Mag-alok ng sariwa, namuo sa lamig, o de-latang mga prutas. Kung umiinom ang iyong anak ng juice, pumili ng 100% juice na walang idinagdag na asukal at limitahan ang bilang ng mga serving. Maghanap ng de-latang prutas na nagsasabing ito ay magaan o puno sa sarili nitong katas, ibig sabihin ay mababa ito sa idinagdag na asukal.

Mga butil: Pumili ng buong butil, tulad ng whole-wheat na tinapay, oatmeal, popcorn, quinoa, o brown o wild rice.

Mga pagkain (foods) o produktong (products) mula sa gatas: Hikayatin ang iyong anak na kumain at uminom ng mga mababa sa taba na produktong dairy o mga alternatibong dairy na pinatibay ng calcium, tulad ng gatas, yogurt, keso, soymilk o nut milk na walang idinagdag na asukal.



Matuto Tungkol sa Mga Pinagmumulan ng Lead

- **Pintura** na luma, may tadtad, o nagbabalat
- Alikabok sa **bahay**
- Walang gayak na **dumi** sa paligid ng tahanan
- Mga remedyo na **magagawa sa bahay**, tulad ng azarcon, greta, o pay-loo-ah
- **Mga imported na pagkain** tulad ng chapulines
- **Mga imported na kendi** (maaaring may lead ang ilan)
- **Mga pampalasa**, tulad ng turmeric o sili
- Tubig na nakaimbak sa **ceramic water crocks**
- **Mga pinggan** o mga lalagyan ng tubig na luma, gutay na, tinadtad, gawa sa kristal, o mula sa labas ng USA
- **Alahas** o **mga laruan**
- Mga lead **bullet**, **pangingisda na sinker**, o solder



Upang maprotektahan ang iyong anak mula sa lead, hugasan nang madalas ang kanilang mga kamay at mga laruan, bawasan ang alikabok sa iyong tahanan sa pamamagitan ng pagpupunas ng sahig at paglilinis gamit ang basang tela, gumamit ng mga produktong alam mong walang lead.

Paano Ko Malalaman kung ang Aking Anak ay may Pagkalason sa Lead?

Karamihan sa mga batang may pagkalason sa lead ay hindi mukhang may sakit o kumikilos na may sakit.

Ang tanging paraan upang malaman kung ang iyong anak ay may pagkalason sa lead ay ang kumuha ng pagsusuri sa dugo para sa lead.

Tanungin ang doktor ng iyong anak tungkol sa pagsusuri para sa lead, o makipag-ugnayan sa iyong lokal na Childhood Lead Poisoning Prevention Program para sa karagdagang impormasyon.



Para sa karagdagang impormasyon, bumisita sa www.cdph.ca.gov/programs/clppb o makipag-ugnayan sa:

