

# 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?

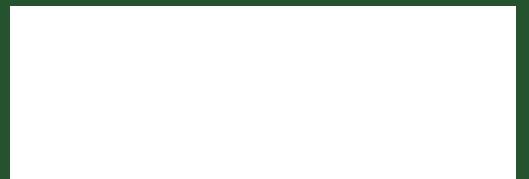
Most children with lead poisoning do not look or act sick.

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:



# میں کیسے جان سکتا ہوں کہ میرے بچے کو لیڈ پوائزنگ ہوئی ہے؟

لیڈ پوائزنگ والے زیادہ تر بچے بیمار نظر نہیں آتے اور نہ ہی بماری والی برکت کریں۔

آپ کے بچے کو لیڈ پوائزنگ ہوئی ہے یہ جانے کا واحد طریقہ سیسے کے لیے خون کا ٹیسٹ کروانا ہے۔

اپنے بچے کے ڈاکٹر سے سیسے کی جانچ کے بارے میں پوچھیں، یا مزید معلومات کے لیے اپنے مقامی چائلڈ ہڈ لیڈ پوائزنگ پریوینشن پروگرام سے رابطہ کریں۔



مزید معلومات کے لیے [www.cdph.ca.gov/programs/clppb](http://www.cdph.ca.gov/programs/clppb) ملاحظہ کریں یا پہل رابطہ کریں:



اپنے بچے کو سیسے سے بچانے کے لیے، ان کے باتھ اور کھلونے اکثر دھوئیں، نم کیڑے سے موپ کر کے اور صاف کر کے اپنے گھر میں دھول کم کریں، ایسی مصنوعات کا استعمال کریں جن کے بارے میں آپ جانتے ہیں کہ ان میں سیسے نہیں ہوتا ہے۔

## سیسے کے ذرائع کے بارے میں جانیں۔



- پینٹ جو کہ پرانا، کٹا ہوا یا چھیلا ہوا ہے
- گھر کی دھول
- گھر کے ارد گرد کھلی دھول



- گھر علاج، جیسے azarcon، pay-loo-ah، Greta
- درآمد شدہ فوٹر جیسے چیبولین
- درآمد شدہ کینٹی (کچھ میں سیسے بھی ہو سکتا ہے)



- مصالحہ، جیسے ہلڈی یا مرچ
- سیرامک پانی کی کراک میں جمع کئے جانے والا پانی



- برتن یا پانی کے کراک جو پرانے، پہنچے ہوئے، چبے ہوئے، کرسٹل سے بنے، یا امریکہ سے باہر کے ہیں



- زیورات یا کھلونے
- سیسے کی گولیاں، فشینگ سنکر، یا سولڈر

## صحت مند کھانے کا انتخاب کریں جو سیسے سے حفاظت کرتا ہے

پروٹین: غیر چکنائی والے گوشت اور پوٹری، سمندری غذا، انڈے، پھلیاں، مٹر، سویا کی مصنوعات اور بغیر نمکین گری دار میوے اور بیج کا انتخاب کریں۔

سبزیاں: تازہ، منجمد یا ڈبہ بند سبزیاں کھانے کو دین۔ رنگوں کی ایک قسم فراہم کریں، جیسے گہرا سبز، سرخ، نارنجی، پیلا اور جامنی سبزیاں۔ اگر ڈبے میں بند یا منجمد سبزیاں پیش کر رہے ہیں تو کم سوٹیم کے اختیارات تلاش کریں۔

پھل: تازہ، منجمد یا ڈبہ بند پہل کھانے کو دین۔ اگر آپ کا بچہ جوس پیتا ہے، تو 100% جوس کا انتخاب کریں بغیر کسی اضافی شکر کے اور سرونگر کی تعداد کو محدود کریں۔ ایسے ڈبہ بند پہل تلاش کریں جس میں لکھا ہوتا ہے کہ یہ ہلکا ہے یا یہ اپنے جوس میں پیک کیا گیا ہے، یعنی اس میں چینی کی مقدار کم ہے۔

اناج: پورے اناج کا انتخاب کریں، جیسے کہ پوری گندم کی روٹی، دلیا، پاپ کارن، کوئٹو یا بھورے یا جنگل کے چاول۔

ٹیڈی: کم چکنائی والی دودھ کی مصنوعات یا کیلشیم سے بھرپور ٹیڈی متبادلات، جیسے دودھ، دہی، پنیر، سویا دودھ یا نٹ کا دودھ بغیر شکر کے شامل کیے کھانے کے لیے اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کریں۔



## اپنے بچے کو سیسے سے محفوظ رکھنے کے لیے صحت مند کھانے کے انتخاب کریں

کیلشیم، آئرن اور وٹامن سی والی غذائیں بچوں کو لیڈ پوائزنگ سے بچانے میں مدد کر سکتی ہیں۔ اچھی غذائیں سیسے کو بچے کے جسم میں جذب ہونے سے روکنے میں مدد کرتی ہے۔

صحت مند کھانے اور نمکین کے لیے کچھ خیالات درج ذیل ہیں:

- سینکا ہوا یا ابلہ ہوا چکن یا پھلیاں، پکی ہوئی سبزیاں، براون چاول
- کومل یا گرل پر سالسا یا ایوکاٹو کے ساتھ بیک یا گرم کئے گئے ٹارٹیس
- بمس اور پنیر کے ٹکڑوں کے ساتھ ویجی اسٹکس
- سیب کے ٹکڑوں کے ساتھ پوری گندم کے ٹوست پر نٹ بٹر
- پھلوں کے ساتھ سادہ دہی یا دلیا، ٹوست شدہ ناریل، گری دار میوے
- گہنٹی مرچ، سالسا، پنیر، پوری گندم کے ٹوست اور ستری کے ٹکڑوں کے ساتھ نثارے ہوئے انڈے
- پانی یا کم چکنائی والا دودھ



اگر آپ کو کھانا خریدنے میں مدد کی ضرورت ہو تو مدد دستیاب کرائی جا سکتی ہے۔ مزید جانے کے لیے [cdss.ca.gov/calfresh](http://cdss.ca.gov/calfresh) (CalFresh) یا خواتین، شیرخوار، اور چلڈرن (WIC) (fns.usda.gov/wic) پروگرام ملاحظہ کریں۔

# اچھا کھایا گیا کھانا = کم سیسے



## صحت مند غذائیں کھانے سے آپ کے بچے کو سیسے سے محفوظ رکھنے میں مدد مل سکتی ہے۔

سیسے آپ کے بچے کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ سیسے ایک بچے کے دماغ کو نقصان پہنچا سکتا ہے اور اس کے لیے سبکھنا، توجہ دینا اور سہی برٹاؤ کرنا مشکل بن سکتا ہے۔

بچوں کو کم از کم 3-4 گھنٹے بعد صحت بخش کھانا اور نمکین کھانا چاہیے۔ مکمل پیٹ کم سیسے جذب کرتے ہیں۔

تو آپ کے بچے کی نشوونما کو تیز کرنے اور اپنے خاندان کو سیسے سے محفوظ رکھنے میں مدد کرنے کا بہترین طریقہ کیا ہے؟