

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

اچھا کھایا گیا کھانا = کم سیسہ



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

سیسہ آپ کے بچے کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ سیسہ ایک بچے کے دماغ کو نقصان پہنچا سکتا ہے اور اس کے لیے سیکھنا، توجہ دینا اور سہی برتاؤ کرنا مشکل بنا سکتا ہے۔

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

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

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

کیلشیم، آئرن اور وٹامن سی والی غذائیں بچوں کو لیڈ پوائزننگ سے بچانے میں مدد کر سکتی ہیں۔ اچھی غذائیت سیسہ 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 ابلا ہوا چکن یا پھلیاں، پکی ہوئی سبزیوں، براؤن چاول
- کومل یا گرل پر سالسا یا ایوکاڈو کے ساتھ بیک یا گرم کئے گئے ٹارٹیلز
- ہمس اور پنیر کے ٹکڑوں کے ساتھ ویجی اسٹکس
- سیب کے ٹکڑوں کے ساتھ پوری گندم کے ٹوسٹ پر نٹ بٹر
- پھلوں کے ساتھ سادہ دہی یا دلیا، ٹوسٹ شدہ ناریل، گری دار میوے
- گھنٹی مرچ، سالسا، پنیر، پوری گندم کے ٹوسٹ اور سنتری کے ٹکڑوں کے ساتھ تلے 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 جاننے کے لیے CalFresh (cdss.ca.gov/calafresh) یا خواتین، شیرخوار، اور چلٹرن (WIC) پروگرام (fns.usda.gov/wic) ملاحظہ کریں۔

صحت مند کھانے کا انتخاب کریں جو سیسہ سے حفاظت کرتا ہے

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

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

پھل: تازہ، منجمد یا ڈبہ بند پھل کھانے کو دیں۔ اگر آپ کا بچہ جوس پیتا ہے، تو 100% جوس کا انتخاب کریں بغیر کسی اضافی شکر کے اور سرونکڑ کی تعداد کو محدود کریں۔ ایسے ڈبہ بند پھل 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، کوئنو یا بھورے یا جنگل کے چاول۔

ڈیری: کم چکنائی والی دودھ کی مصنوعات یا کیلشیم سے بھرپور ڈیری 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۔



سیسہ کے ذرائع کے بارے میں جانیں۔



- پینٹ جو کہ پرانا، کٹا ہوا یا چھپلا ہوا ہے
- گھر کی دھول
- گھر کے ارد گرد کھلی دھول
- گھر علاج، جیسے azarcon، Greta، یا pay-loo-ah
- درآمد شدہ فوڈز جیسے چیپولین
- درآمد شدہ کینڈی (کچھ میں سیسہ بھی ہوسکتا ہے)



- مصالحہ، جیسے ہلدی یا مرچ
- سیرامک پانی کی کراک میں جمع کئے جانے والا پانی
- برتن یا پانی کے کراک جو پرانے، پہنے ہوئے، چپے ہوئے، کرسٹل سے بنے، یا امریکہ سے باہر کے ہیں
- زیورات یا کھلونے
- سیسے کی گولیاں، فشینگ سنکرز، یا سولڈر

اپنے بچے کو سیسہ سے بچانے کے لیے، ان کے ہاتھ اور کھلونے اکثر دھوئیں، نم کپڑے 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 سیسہ نہیں ہوتا ہے۔

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

لیڈ پوائزننگ والے زیادہ تر بچے بیمار نظر نہیں آتے اور نہ ہی ہماری والی ہرکت کریں۔

آیا آپ کے بچے کو لیڈ پوائزننگ ہوئی ہے یہ جاننے کا واحد طریقہ سیسہ کے لیے خون کا ٹیسٹ کروانا ہے۔

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



مزید معلومات کے لیے

www.cdph.ca.gov/programs/clppb ملاحظہ کریں یا یہاں رابطہ کریں:

