

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

Ăn Uống Lành Mạnh = Ít Chì Hơn



Ăn thực phẩm lành mạnh có thể giúp bảo vệ trẻ không ngộ độc chì

Chì có thể gây hại cho con quý vị. Chì có thể gây hại cho não của trẻ em và khiến trẻ khó học tập, chú ý và cư xử.

Trẻ em nên ăn các bữa ăn và bữa ăn nhẹ lành mạnh ít nhất 3-4 giờ một lần. Bụng no sẽ giúp hấp thụ ít chì hơn.

Vậy cách tốt nhất để thúc đẩy sự phát triển của con quý vị và giúp gia đình quý vị không ngộ độc chì là gì?

Lựa Chọn Thực Phẩm Lành Mạnh Để Bảo Vệ Trẻ Em Không Ngộ Độc Chì

Thực phẩm có chứa canxi, sắt và vitamin C có thể giúp bảo vệ trẻ em không ngộ độc chì. Dinh dưỡng tốt giúp ngăn ngừa chì hấp thụ vào cơ thể trẻ.

Dưới đây là một số ý tưởng cho các bữa ăn và đồ ăn nhẹ lành mạnh:

- Thịt gà hoặc đậu nướng, rau củ nấu chín, gạo lứt
- Bánh tortilla hoặc hâm nóng trên chảo nướng comal hoặc lò nướng với sốt salsa hoặc trái bơ
- Que rau củ với sốt hummus và lát phô mai
- Bơ hạt trên bánh mì nướng nguyên cám với lát táo
- Sữa chua nguyên chất hoặc yến mạch với trái cây, vụn dừa nướng, các loại hạt
- Trứng rán với ớt chuông, sốt salsa, phô mai, bánh mì nướng nguyên cám và lát cam
- Nước hoặc sữa ít béo

Nếu quý vị cần được giúp đỡ để mua thực phẩm, chúng tôi có thể hỗ trợ. Truy cập CalFresh (cdss.ca.gov/calfresh) hoặc Chương trình Phụ nữ, Trẻ sơ sinh, và Trẻ em (WIC) (fns.usda.gov/wic) để tìm hiểu thêm.



Chọn Thực Phẩm Lành Mạnh để Bảo Vệ Chống Lại Chì

Chất đạm: Chọn thịt nạc và thịt gia cầm, hải sản, trứng, đậu, đậu Hà Lan, các sản phẩm từ đậu nành và các loại hạt và hạt giống không ướp muối.

Rau củ: Dùng rau tươi, đông lạnh hoặc đóng hộp. Cung cấp nhiều loại rau có màu sắc khác nhau, như xanh đậm, đỏ, cam, vàng và tím. Nếu dùng rau củ đóng hộp hoặc đông lạnh, hãy tìm loại có hàm lượng natri thấp.

Trái cây: Cung cấp trái cây tươi, đông lạnh hoặc đóng hộp. Nếu con quý vị uống nước ép trái cây, hãy chọn loại nước ép 100% không thêm đường và hạn chế số lượng khẩu phần dùng. Hãy tìm loại trái cây đóng hộp có ghi là nhẹ hoặc được đóng gói trong nước ép của chính nó, nghĩa là có hàm lượng đường bổ sung thấp.

Ngũ cốc: Chọn ngũ cốc nguyên hạt, như bánh mì nguyên cám, yến mạch, bông ngô, hạt diêm mạch (quinoa) hoặc gạo lứt hoặc gạo hoang dã.

Sản phẩm từ bơ sữa: Khuyến khích trẻ ăn và uống các sản phẩm từ sữa ít béo hoặc các sản phẩm thay thế sữa có bổ sung canxi như sữa, sữa chua, pho mát, sữa đậu nành hoặc sữa hạt không thêm đường.



Tìm Hiểu về các Nguồn Chì

- **Sơn cũ**, sắt mẻ hoặc bong tróc
- Căn nhà **bụi bặm**
- **Đất** trống quanh nhà
- **Các phương thuốc** gia truyền, như azarcon, greta, hoặc pay-loo-ah
- **Thực phẩm nhập khẩu** như chapulines
- **Kẹo nhập khẩu** (một số có thể chứa chì)
- **Gia vị**, như nghệ hoặc ớt
- Nước được lưu trữ trong bình đựng nước **bằng gốm**
- **Đĩa** hoặc bình đựng nước cũ, mòn, sắt mẻ, làm bằng pha lê hoặc từ bên ngoài Hoa Kỳ
- **Đồ trang sức** hoặc đồ chơi
- Đạn chì, **chì câu cá**, hoặc chì hàn



Để bảo vệ con bạn khỏi chì, hãy rửa tay và đồ chơi của trẻ thường xuyên, giảm bụi trong nhà bằng cách lau và vệ sinh bằng khăn ẩm, sử dụng các sản phẩm mà quý vị biết là không chứa chì.

Làm Sao Tôi Biết Được Con Tôi Có Bị Ngộ Độc Chì Không?

Hầu hết trẻ em bị ngộ độc chì không có vẻ ngoài hoặc hành động giống người bệnh.

Cách duy nhất để biết con quý vị có bị ngộ độc chì hay không là xét nghiệm nồng độ chì trong máu.

Hãy hỏi bác sĩ của con quý vị về việc xét nghiệm nồng độ chì hoặc liên hệ với Chương trình Phòng Ngừa Ngộ Độc Chì ở Trẻ em tại địa phương để biết thêm thông tin.



Để biết thêm thông tin, hãy truy cập www.cdph.ca.gov/programs/clppb hoặc liên hệ:

