Well Fed = Less Lead

When children eat healthy foods, their bodies absorb less lead. Offer healthy meals and snacks that are right for your child's needs when possible.

Ideas for healthy meals and snacks:

- Veggie sticks with hummus and cheese
- Chicken or beans with cooked vegetables
- Yogurt or oatmeal with fruit
- Nut butter on wheat toast
- Turkey sandwich with fruit
- Tortillas with salsa or avocado

Choose a variety of foods daily:

Foods high in Iron
Meat, eggs, beans, iron-fortified cereals, tofu, leafy greens

Foods high in Calcium
Milk, yogurt, cheese, soy milk, spinach, corn tortillas

Foods high in Vitamin C
Oranges, tomatoes, kiwi, bell peppers, berries, broccoli

Lead can hurt your child. Most children who are poisoned by lead 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 for a blood lead test.

For more information, visit:
go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids

March 2025 • © 2025, California Department of Public Health

CDPH
California Department of Public Health

تغذية جيدة = رصاص أقل

عندما يتناول الأطفال أطعمة صحية، تمتص أجسامهم كمية رصاص أقل. فاحرص على تقديم وجبات رئيسية ووجبات خفيفة صحية تناسب احتياجات طفلك قدر الإمكان.

أفكار لوجبات رئيسية ووجبات خفيفة صحية:

- أصابع الخضار مع الحمص والجبن
- دجاج أو بقوليات مع خضروات مطبوخة
- زبادي أو شوفان مع فواكه
- زبدة المكسرات على خبز التوست الأسمر
- ساندويتش لحم ديك رومي مع فاكهة
- تورتيلا مع صلصة أو أفوكادو

اختر مجموعة متنوعة من الأطعمة يوميًا:

أطعمة غنية بالحديد

اللحوم، البيض، البقوليات، الحبوب الغنية بالحديد، جبن التوفو، الخضروات الورقية

أطعمة غنية بالكالسيوم

الحليب، الزبادي، الجبن، حليب الصويا، السبانخ، تورتيلا الذرة

أطعمة غنية بفيتامين C

البرتقال، الطماطم، الكيوي، الفلفل الرومي، التوت، البروكلي

الرصاص قد يضر طفلك. ومعظم الأطفال المصابين بالتسمم بالرصاص لا تظهر عليهم علامات المرض ولا يتصرفون كأنهم مرضى. والطريقة الوحيدة لمعرفة ما إذا كان طفلك مصابًا بالتسمم بالرصاص هي إجراء تحليل دم للكشف عن الرصاص. فاطلب من طبيب طفلك إجراء تحليل دم.

CDPH
California Department of Public Health

لمزيد من المعلومات، تفضل بزيارة:
go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids

مارس 2025 • © 2025، إدارة الصحة العامة في كاليفورنيا
(Arabic)