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

تغذیهٔ خوب = سرب کمتر

وقتی اطفال مواد غذایی سالم مصرف کنند، بدنشان سرب کمتری جذب میکند. در صورت امکان، وعده ها و میان وعده های غذایی سالمی را به طفلتان بدهید که مناسب با ضرورتهای او هستند.

ایده هایی برای وعده ها و میان وعده های غذایی سالم:

- خلال سبزیجات با حمص و پنیر
- مرغ یا لوبیا با سبزیجات پخته
- ماست یا جو دوسر با میوه
- کرهٔ مغزیجات روی نان تست گندم
- ساندویچ بوقلمون با میوه
- تورتیا با سالسا یا آواکادو

غذاهای متنوع را بطور روزانه انتخاب کنید:

مواد غذایی سرشار از آهن

گوشت، تخم مرغ، لوبیا، غلات غنی شده با آهن، توفو، سبزیجات برگدار

مواد غذایی سرشار از کلسیم

شیر، ماست، پنیر، شیر سویا، اسفناج، تورتیای ذرت

مواد غذایی سرشار از ویتامین سی

نارنج، بادنجان رومی، کیوی، فلفل دلمه یی، توت، کلم بروکلی

سرب میتواند به طفل شما صدمه برساند. اکثر اطفالانیکه دچار مسمومیت با سرب میشوند، مریض بنظر نمیرسند. تنها راه تشخیص اینکه طفل شما دچار مسمومیت با سرب شده است یا نخیر، بررسی وجود سرب با تست خون است. از داکتر طفلتان بخواهید وجود سرب را با تست خون بررسی کند.

برای دریافت معلومات بیشتر به ذیل مراجعه کنید:
go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids

مارچ 2025 • © 2025، دیپارتمنت صحت عمومی کالیفرنیا
(Dari)

CDPH
California Department of Public Health