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 مناسب = جذب کمتر سرب

وقتی کودکان غذاهای سالم می‌خورند، بدن آن‌ها سرب کمتری جذب می‌کند. هر زمان ممکن بود، وعده‌ها و میان‌وعده‌های سالم و مناسب نیازهای کودک خود را به او بدهید.

ایده‌هایی برای وعده‌ها و میان‌وعده‌های سالم:

- سبزیجات با هوموس و پنیر
- مرغ یا لوبیا همراه با سبزیجات پخته
- ماست یا بلغور جو دوسر همراه با میوه
- کره مغزیجات روی نان تست گندم
- ساندویچ بوقلمون با میوه
- تورتیا با سس سالسا یا آووکادو

هر روز انواع مختلفی از مواد غذایی را انتخاب کنید:

غذاهای سرشار از آهن

گوشت، تخم‌مرغ، لوبیا، غلات غنی‌شده با آهن، توفو، سبزیجات برگ‌دار

غذاهای سرشار از کلسیم

شیر، ماست، پنیر، شیر سویا، اسفناج، تورتیاهای ذرت

غذاهای سرشار از ویتامین C

پرتقال، گوجه‌فرنگی، کیوی، فلفل دلمه‌ای، انواع توت‌ها، بروکلی

سرب می‌تواند به کودک شما آسیب برساند. بیشتر کودکانی که دچار مسمومیت با سرب می‌شوند، ظاهر بیمار ندارند و نشانهٔ خاصی از بیماری بروز نمی‌دهند. تنها راه تشخیص مسمومیت با سرب، انجام آزمایش خون برای سنجش میزان سرب است. از پزشک کودک خود بخواهید که آزمایش خون سنجش میزان سرب انجام دهد.

برای کسب اطلاعات بیشتر به این وب‌سایت مراجعه کنید:
go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids

مارچ 2025 • © 2025، اداره بهداشت عمومی کالیفرنیا
(Farsi)

CDPH
California Department of Public Health