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

पूरी तरह से पोषित = कम सीसा

जब बच्चे पौष्टिक भोजन खाते हैं, तो उनका शरीर कम सीसा सोखता है। जब भी संभव हो, ऐसे पौष्टिक भोजन और स्नैक्स दें, जो आपके बच्चे की जरूरतों के लिए सही हों।

पौष्टिक भोजन और स्नैक्स के लिए सुझाव:

- हम्मस और चीज के साथ वेजी स्टिक्स
- पकी हुई सब्जियों के साथ चिकन या बींस
- फल के साथ दही या ओटमील
- गेहूं के टोस्ट पर नट बटर
- फल के साथ टर्की सैंडविच
- साल्सा या एवोकाडो के साथ टोर्टिला

रोजाना भोजन की वैरायटी चुनें:

ऐसे भोजन पदार्थ, जिनमें बहुत सारा आयरन हो
मीट, अंडे, बींस, आयरन-मिलाकर बनाया गया सीरियल, टोफू, पत्तेदार सब्जियां

ऐसे भोजन पदार्थ, जिनमें बहुत सारा कैल्शियम हो
दूध, दही, चीज, सोया दूध, पालक, कॉर्न टोर्टिला

ऐसे भोजन पदार्थ, जिनमें बहुत सारा विटामिन सी हो
संतरे, टमाटर, कीवी, शिमला मिर्च, बेरीज, ब्रोकली

सीसा आपके बच्चे को नुकसान पहुंचा सकता है। ज्यादातर बच्चे, जिनके अंदर सीसे का जहर चला जाता है, बीमार नहीं दिखते या बीमार जैसा महसूस नहीं करते। आपके बच्चे के अंदर सीसे का जहर गया है या नहीं, यह पता लगाने का एकमात्र तरीका, सीसे के लिए उसकी खून जांच करवाना है। अपने बच्चे के डॉक्टर से कहें कि वो सीसे के लिए उसकी खून जांच करे।

अधिक जानकारी के लिए, यहां जाएं:
go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids

मार्च 2025 • © 2025, कैलिफोर्निया जन स्वास्थ्य विभाग
(Hindi)

CDPH
California Department of Public Health