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

Լավ սնունդ = Ավելի քիչ կապար

Լավ սնունդ ստանալու դեպքում՝ երեխաների մարմինն ավելի քիչ կապար է կլանում: Հնարավորության դեպքում՝ երեխաներին կերակրեք նրանց օրգանիզմի պահանջներին համապատասխանող առողջ սննդով և միջուտեստներով:

Առողջ սննդի և միջուտեստների օրինակներ.

- Բանջարեղենային ձողիկներ հումուսով և պանրով
- Հավ կամ լոբի եփած բանջարեղենով
- Յոգուրտ կամ վարսակի փաթիլներ մրգերով
- Ընդեղենի կարագ ցորենի հացի տոստով
- Հնդկահավի սենդվիչ մրգերով
- Տորտիլլա սալսայով և ավոկադոյով

Յուրաքանչյուր օր օգտագործեք բազմազան սնունդ.

Երկաթով հարուստ սննդամթերք

Միս, ձու, լոբի, երկաթով հարստացված հացահատիկ, թոֆու, կանաչ տերևավոր բանջարեղեն

Կալցիումով հարուստ սննդամթերք

Կաթ, յոգուրտ, պանիր, սոյայի կաթ, սպանախ, եգիպտացորենի տորտիլլա

Վիտամին C-ով հարուստ սննդամթերք

Նարինջ, լոլիկ, կիվի, բուլղարական պղպեղ, հատապտուղներ, բրոկոլի

Կապարը վնասակար է ձեր երեխայի համար: Կապարով թունավորված երեխաների մեծ մասը հիվանդ տեսք կամ ախտանիշներ չունի: Ձեր երեխայի կապարով թունավորումը հայտնաբերելու միակ ձևը արյան զննության միջոցով արյան մեջ կապարի հայտնաբերումն է: Դիմեք ձեր բժշկին և խնդրեք արյան մեջ կապարի առկայության անալիզ նշանակել:

Ավելին իմանալու համար այցելեք.
go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids

Մարտ 2025թ. • © 2025, Կալիֆոռնիայի հանրային առողջապահության բաժանմունք
(Eastern Armenian)

CDPH
California Department of Public Health