# 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

# បរិភោគអាហារកាន់តែល្អ = កាន់តែមានជាតិសំណតិច

នៅពេលដែលកុមារបរិភោគអាហារដែលមានសុខភាពល្អ រាងកាយរបស់ពួកគេនឹងស្រូបយកជាតិសំណកាន់តែតិច។ សូមផ្តល់អាហារ និងអាហារសម្រន់ដែលមានសុខភាពល្អ និងសមស្របតាមតម្រូវការរបស់កូនអ្នក នៅពេលដែលអ្នកអាចធ្វើទៅបាន។

## ជម្រើសសម្រាប់អាហារ និងអាហារសម្រន់ដែលមានសុខភាពល្អ៖

- បន្លែស្រស់ (កាត់ជាចម្រៀកៗ) ជាមួយហាមឺស (hummus) និងឈីស
- សាច់មាន់ ឬសណ្តែក ជាមួយបន្លែឆ្អិន
- យ៉ាអួ ឬម្សៅធញ្ញជាតិស្រូវសាលី (oatmeal) ជាមួយផ្លែឈើ
- នំប៉័ងស្រូវសាលីលាបប៊ឺសណ្តែក
- សាំងវិចសាច់មាន់ទួរគី ជាមួយផ្លែឈើ
- នំតូទីយ៉ា (tortillas) ជាមួយទឹកជ្រលក់សាល់សា ឬផ្លែប៊ឺ

## សូមជ្រើសរើសអាហារឱ្យបានចម្រុះមុខគ្នាជារៀងរាល់ថ្ងៃ៖

### អាហារសម្បូរជាតិដែក

សាច់សត្វ ស៊ុតសត្វ សណ្តែក ធញ្ញជាតិដែលសម្បូរជាតិដែក តៅហ៊ូ និងបន្លែស្លឹកបៃតង

### អាហារសម្បូរជាតិកាល់ស្យូម

ទឹកដោះគោ យ៉ាអួ ឈីស ទឹកសណ្តែក ស្ពៃពួយឡេង និងនំតូទីយ៉ាធ្វើពីពោត

### អាហារសម្បូរវីតាមីន C

ក្រូច ប៉េងប៉ោះ គីវី ម្ទេសប្លោក ផ្លែប៊ែរី និងផ្កាខាត់ណាខៀវ

ជាតិសំណអាចបង្កគ្រោះថ្នាក់ដល់កូនរបស់អ្នក។ កុមារភាគច្រើនដែលពុលជាតិសំណមិនមានបង្ហាញរោគសញ្ញា ឬអាការៈឈឺណាមួយទេ។ មធ្យោបាយតែមួយគត់ដើម្បីដឹងថាកូនរបស់អ្នកពុលជាតិសំណឬអត់ គឺត្រូវធ្វើតេស្តឈាមរកជាតិសំណ។ សូមពិគ្រោះយោបល់ជាមួយគ្រូពេទ្យកូនរបស់អ្នក ដើម្បីធ្វើតេស្តឈាមរកជាតិសំណ។

សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមចូលទៅកាន់៖
go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids

ខែមីនា ឆ្នាំ 2025 • © 2025 នាយកដ្ឋានសុខភាពសាធារណៈរដ្ឋកាលីហ្វ័រញ៉ា (Khmer)

CDPH
California Department of Public Health