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

충분한 영양 섭취 = 납 중독 감소

아이들이 건강한 음식을 섭취하면 신체에 흡수되는 납의 양은 줄어듭니다. 가능하다면 자녀의 필요에 맞는 건강한 식사와 간식을 챙겨주세요.

건강한 식사와 간식에 대한 아이디어:

- 후머스와 치즈를 곁들인 야채스틱
- 닭고기 또는 콩을 곁들인 익힌 야채
- 과일을 곁들인 요거트 또는 오트밀
- 땅콩 버터를 얹은 통밀 토스트
- 과일을 곁들인 칠면조 샌드위치
- 살사 또는 아보카도를 곁들인 토르띠야

아이들에게 매일 다양한 음식을 제공하세요:

철분이 풍부한 음식
육류, 계란, 콩, 철분이 강화된 시리얼, 두부, 잎이 많은 채소

칼슘이 풍부한 음식
우유, 요구르트, 치즈, 두유, 시금치, 옥수수 토르띠야

비타민 C가 풍부한 음식
오렌지, 토마토, 키위, 피망, 여러 종류의 베리, 브로콜리

납은 아이에게 해를 끼칠 수 있습니다. 납에 중독된 대부분의 어린이는 아픈 것처럼 보이지도 않고 고통을 느끼지도 않습니다. 자녀가 납 중독에 걸렸는지 확인할 수 있는 유일한 방법은 혈액 검사를 통해 납을 검사하는 것입니다. 자녀의 담당 의사에게 혈액 속 납 검사를 요청하세요.

자세한 내용은 다음을 방문하세요.
go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids

2025년 3월 • © 2025, 캘리포니아 공중보건부
(Korean)

CDPH
California Department of Public Health