# 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

# ກິນອາຫານທີ່ດີ = ມີສານຕະກົ່ວໜ້ອຍ

ເມື່ອເດັກນ້ອຍກິນອາຫານທີ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບ, ຮ່າງກາຍຂອງເຂົາເຈົ້າດູດຊຶມສານຕະກົ່ວໜ້ອຍລົງ. ໃຫ້ອາຫານ ແລະ ອາຫານວ່າງທີ່ດີຕໍ່ສຸຂະພາບທີ່ເໝາະສົມກັບຄວາມຕ້ອງການຂອງລູກຂອງທ່ານເມື່ອເປັນໄປໄດ້.

**ບາງແນວຄວາມຄິດການໃຫ້ອາຫານ ແລະ ອາຫານວ່າງທີ່ມີປະໂຫຍດຕໍ່ສຸຂະພາບ:**

- ຜັກທາແຮມມາສ໌ (hummus) ແລະ ເນີຍ
- ໄກ່ ຫຼື ຖົ່ວກັບຜັກສຸກ
- ໂຍເກີດ ຫຼື ເຂົ້າໂອດກັບໝາກໄມ້
- ເນີຍຖົ່ວດຳທາເຂົ້າຈີ່ເຂົ້າສາລີ
- ແຊນວິດໄກ່ງວງກັບໝາກໄມ້
- ຕໍຕີຢາກັບຊອດຂາຊ່າ ຫຼື ອາໂວກາໂດ

**ເລືອກກິນອາຫານຫຼາກຫຼາຍຊະນິດໃນແຕ່ລະມື້:**

**ອາຫານທີ່ມີທາດເຫຼັກສູງ**
ຊີ້ນ, ໄຂ່, ຖົ່ວ, ທັນຍາພືດທີ່ເສີມທາດເຫຼັກ, ເຕົ້າຫູ້, ຜັກໃບຂຽວ

**ອາຫານທີ່ມີທາດແຄວຊຽມສູງ**
ນົມ, ນົມສົ້ມ, ເນີຍແຂງ, ນົມຖົ່ວເຫຼືອງ, ຜັກຫົ່ມ, ເຂົ້າສາລີທອດ

**ອາຫານທີ່ມີວິຕາມິນຊີສູງ**
ໝາກກ້ຽງ, ໝາກເລັ່ນ, ກີວີ, ພິກໄທ, ໝາກເບີຣີ, ກະລ່ຳປີດອກ

ສານຕະກົ່ວສາມາດທຳຮ້າຍລູກຂອງທ່ານໄດ້. ເດັກນ້ອຍສ່ວນໃຫຍ່ທີ່ຖືກພິດຈາກສານຕະກົ່ວບໍ່ສາມາດສັງເກດເຫັນ ຫຼື ມີອາການເຈັບປ່ວຍ. ວິທີດຽວທີ່ຈະຮູ້ວ່າລູກຂອງທ່ານມີ ຫຼື ບໍ່ມີສານພິດຈາກສານຕະກົ່ວຕ້ອງໄດ້ກວດເລືອດເພື່ອຫາສານຕະກົ່ວເທົ່ານັ້ນ. ໃຫ້ຖາມທ່ານໝໍຂອງລູກຂອງທ່ານເພື່ອກວດເລືອດຫາສານຕະກົ່ວ.

ສຳລັບຂໍ້ມູນເພີ່ມເຕີມ, ເຂົ້າເບິ່ງທີ່:
go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids

ມີນາ 2025 • © 2025, ພະແນກສາທາລະນະສຸກລັດຄາລິຟໍເນຍ (Lao)

CDPH
California Department of Public Health