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

ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਖਾਣਾ ਖਾਇਆ = ਘੱਟ ਲੈੱਡ

ਜਦੋਂ ਬੱਚੇ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਖਾਂਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਲੈੱਡ ਨੂੰ ਘੱਟ ਸੋਖਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੀਆਂ ਲੋੜਾਂ ਲਈ ਉਚਿਤ ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਪੇਸ਼ ਕਰੋ।

ਸਿਹਤਮੰਦ ਭੋਜਨ ਅਤੇ ਸਨੈਕਸ ਲਈ ਵਿਚਾਰ:

- ਹਮਸ ਅਤੇ ਪਨੀਰ ਦੇ ਨਾਲ ਵੈਜੀ ਸਟਿਕਸ
- ਪਕਾਈਆਂ ਹੋਈਆਂ ਸਬਜ਼ੀਆਂ ਦੇ ਨਾਲ ਚਿਕਨ ਜਾਂ ਬੀਨਜ਼
- ਫਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਦਹੀਂ ਜਾਂ ਓਟਮੀਲ
- ਕਣਕ ਦੇ ਟੋਸਟ 'ਤੇ ਗਿਰੀ ਦਾ ਮੱਖਣ
- ਫਲਾਂ ਦੇ ਨਾਲ ਟਰਕੀ ਸੈਂਡਵਿਚ
- ਸਾਲਸਾ ਜਾਂ ਐਵੋਕਾਡੋ ਦੇ ਨਾਲ ਟੌਰਟਿਲਾ

ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਕਈ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦੇ ਭੋਜਨ ਦੀ ਚੋਣ ਕਰੋ:

ਆਇਰਨ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ
ਮੀਟ, ਅੰਡੇ, ਬੀਨਜ਼, ਆਇਰਨ-ਫੋਰਟੀਫਾਈਡ ਅਨਾਜ, ਟੋਫੂ, ਪੱਤੇਦਾਰ ਸਾਗ

ਕੈਲਸ਼ੀਅਮ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ
ਦੁੱਧ, ਦਹੀਂ, ਪਨੀਰ, ਸੋਇਆ ਦੁੱਧ, ਪਾਲਕ, ਕੌਰਨ ਟੌਰਟਿਲਾ

ਵਿਟਾਮਿਨ ਸੀ ਨਾਲ ਭਰਪੂਰ ਭੋਜਨ
ਸੰਤਰੇ, ਟਮਾਟਰ, ਕੀਵੀ, ਸ਼ਿਮਲਾ ਮਿਰਚ, ਬੇਰੀਆਂ, ਬ੍ਰੋਕਲੀ

ਲੈੱਡ ਤੁਹਾਡੇ ਬੱਚੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਬੱਚੇ ਜੋ ਲੈੱਡ ਦੇ ਜ਼ਹਿਰ ਨਾਲ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹਨ, ਉਹ ਬਿਮਾਰ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦੇ ਜਾਂ ਬਿਮਾਰ ਵਰਗਾ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ। ਇਹ ਜਾਣਨ ਦਾ ਇੱਕੋ ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਬੱਚਾ ਲੈੱਡ ਜ਼ਹਿਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰੈਰਭਾਵਿਤ ਹੈ, ਉਹ ਹੈ ਲੈੱਡ ਲਈ ਬਲੱਡ ਟੈਸਟ ਕਰਵਾਉਣਾ। ਆਪਣੇ ਬੱਚੇ ਦੇ ਡਾਕਟਰ ਨੂੰ ਬਲੱਡ ਲੈੱਡ ਟੈਸਟ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ, ਇੱਥੇ ਜਾਓ:
go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids

ਮਾਰਚ 2025 • © 2025, California Department of Public Health
(Punjabi)

CDPH
California Department of Public Health