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

سره تغذیه = لږ سرب

کله چې ماشومان سالم خواړه خوري، نو بدن يې لږ سرب جذبوي. د امکان په صورت کې ماشومانو ته سالمه تغذیه او سپک خواړه ورکړئ، کوم چې د ماشوم له ارتیاوو سره سم وي.

د سالمې تغذیې او سپکو خوړو په اړه نظریې:

- ترکاري لرونکي چپس له حمص او پینر سره
- چرګ یا لوبیا له پخې ترکارۍ سره
- مستې یا اوت میل له میوې سره
- چهارمغزي مسکه پر توستِ ډوډۍ باندې
- د فیل مرغ سانډویچ له میوې سره
- د پاستي ډوډۍ له سالسا یا اواکاډو سره

هره ورځ د خوړو بېلابېل ډولونه وټاکئ:

هغه خواړه چې زیاته اوسپنه لري

غوښه، هګۍ، لوبیا، د اوسپني له اړخه غني شوې غلې، توفو، پاڼې لرونکې شنه ترکاریګ

هغه خواړه چې زیات کلسیم لري

شیدې، مستې، پنیر، د سویا شیدې، پالک، د جوارو ډوډۍ

هغه خواړه چې زیات ویټامین C لري

نارنجونه، ټماټر، کېوي، شنه مرچ، بیري او براکولي

سرب ستاسې ماشوم ته زیان رسولی شي. زیاتره ماشومان چې په سرب سره زهرجن شوي (اخته شوي) هغوی نه ناروغ معلومیږي او نه هم د ناروغ حرکات لري. یوازینی لاره چې کولای شئ معلومه کړئ چې ایا ستاسو ماشوم د سرب په زهرجنوالي (مسمومیت) اخته دی که نه، هغه د وینې دسرب معاینه ده. د خپل ماشوم له ډاکټر څخه د وینې د سرب د معاینې غوښتنه وکړئ.

د لا زیاتو معلوماتو لپاره دلته ورشئ:
go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids

مارچ 2025 • © 2025، د کالیفورنیا د عامې روغتیا وزارت
(Pashto)

CDPH
California Department of Public Health