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

Здоровая еда = меньше свинца

Когда дети едят здоровую пищу, в их организм попадает меньше свинца. По возможности предлагайте ребенку полезные блюда и перекусы, соответствующие его потребностям.

Идеи для здоровых блюд и перекусов:

- Овощные палочки с хумусом и сыром
- Курица или бобы с вареными овощами
- Йогурт или овсянка с фруктами
- Ореховое масло на тосте из цельнозерновой муки
- Сэндвич с индейкой и фруктами
- Тортильи с сальсой или авокадо

Включайте разнообразные продукты в ежедневный рацион:

Продукты с высоким содержанием железа
Мясо, яйца, бобы, обогащенные железом хлопья, тофу, листовая зелень

Продукты с высоким содержанием кальция
Молоко, йогурт, сыр, соевое молоко, шпинат, кукурузные лепешки

Продукты с высоким содержанием витамина C
Апельсины, помидоры, киви, болгарский перец, ягоды, брокколи

Свинец может причинить вред вашему ребенку. Большинство детей, получивших отравление свинцом, не выглядят больными и не ведут себя как больные. Единственный способ узнать, есть ли у ребенка отравление, — это сдать анализ крови на содержание свинца. Обратитесь к врачу вашего ребенка, чтобы сдать анализ крови на содержание свинца.

Для получения дополнительной информации посетите:
go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids

Март 2025 г. • © 2025, Департамент общественного здравоохранения штата Калифорния
(Russian)

CDPH
California Department of Public Health