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

Maayos na Pagpapakain = Mas Kaunting Tingga (Lead)

Kapag kumakain ang mga bata ng masustansyang pagkain, mas kaunting tingga ang naa-absorb ng kanilang katawan. Mag-alok ng mga masususustansyang pagkain at meryenda na tama para sa mga pangangailangan ng iyong anak kapag posible.

Mga ideya para sa mga malulusog na pagkain at meryenda:

- Mga veggie stick na may hummus at keso
- Manok o beans na may kasamang mga lutong gulay
- Yogurt o oatmeal na may kasamang prutas
- Nut butter sa wheat toast
- Turkey sandwich na may kasamang prutas
- Tortillas na may salsa o avocado

Pumili ng iba't ibang klaseng pagkain araw-araw:

Mga pagkain na mataas sa Iron
Karne, itlog, beans, iron-fortified na mga cereals, tokwa, madahong mga gulay

Mga pagkain na mataas sa Calcium
Gatas, yogurt, keso, soy milk, spinach, corn tortillas

Mga pagkain na mataas sa Vitamin C
Kahel, kamatis, kiwi, bell pepper, berries, broccoli

Puwedeng makasama sa iyong anak ang tingga. Ang karamihan ng mga bata na nalason ng tingga ay hindi mukhang o kumikilos na may sakit. Ang tanging paraan para malaman kung may pagkalason mula sa tingga ang iyong anak ay ang ipasuri ang kanyang dugo kung may tingga ito. Hilingin sa doktor ng iyong anak na ipasuri ang dugo niya para sa tingga.

Para sa higit na impormasyon, bisitahin ang go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids

Marso 2025 • © 2025, California Department of Public Health
(Tagalog)

CDPH
California Department of Public Health