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

بہتر خوراک یعنی سیسے سے بچاؤ

جب بچے صحت بخش غذا کھاتے ہیں، تو ان کے جسم کم سیسہ جذب کرتے ہیں۔ جب بھی ممکن ہو اپنے بچے کو صحت بخش کھانے اور ناشتہ پیش کریں جو آپ کے بچے کی ضرورتوں کے لیے درست ہوں۔

صحت بخش کھانوں اور ناشتوں کے لیے تجاویز:

- حمص اور چیز کے ساتھ ویجی اسٹکس
- پکائی ہوئی سبزیوں کے ساتھ چکن یا پھلیاں
- پھل کے ساتھ دہی یا دلیا
- گندم کے ٹوسٹ پر گری دار میوؤں کا مکھن
- پھل کے ساتھ ٹرکی سینڈوچ
- سلسا یا ایواکاڈو کے ساتھ روٹیاں

روزانہ مختلف اقسام کی غذائیں منتخب کریں:

غذائیں جو آئرن سے بھرپور ہوں

گوشت، انڈے، پھلیاں، آئرن ملا اناج (سیریلز)، ٹوفو اور سبز پتوں والی سبزیاں

غذائیں جو کیلشیم سے بھرپور ہوں

دودھ، دہی، چیز، سویا دودھ، پالک، مکئی کی روٹیاں

غذائین جو وٹامن سی سے بھر پور ہوں

سنترہ، ٹماٹر، کیوی، شملہ مرچیں، بیریز، بروکلی

سیسہ آپ کے بچے کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ سیسے کے زہر (لیڈ پوائزننگ) سے متاثرہ اکثر بچے نہ تو بیمار نظر آتے ہیں اور نہ ہی بیمار معلوم ہوتے ہیں۔ یہ جاننے کا واحد طریقہ کہ آپ کے بچے کو سیسے کی زہر خورانی ہوئی ہے یا نہیں، سیسے کے لیے خون کا ٹیسٹ کروانا ہے۔ اپنے بچے کے ڈاکٹر سے خون میں سیسے کے زہر کا ٹیسٹ کروانے کو کہیں۔

CDPH
California Department of Public Health

مزید معلومات کے لیے یہاں جائیں:
go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids

مارچ 2025 • © 2025 California Department of Public Health
(Urdu)