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

Dinh Dưỡng Tốt = Giảm Chì

Khi trẻ ăn những thực phẩm lành mạnh, cơ thể của trẻ sẽ hấp thụ ít chì hơn. Hãy cung cấp các bữa ăn và bữa ăn nhẹ lành mạnh, phù hợp với nhu cầu của con quý vị bất cứ khi nào có thể.

Gợi ý các bữa ăn và bữa ăn nhẹ lành mạnh:

- Khoai tây chiên que ăn kèm hummus và phô mai
- Rau nấu thịt gà hoặc đậu
- Sữa chua hoặc bột yến mạch trộn trái cây
- Bơ hạt phết bánh mì nướng nguyên cám
- Sandwich gà tây ăn kèm trái cây
- Bánh tortillas ăn kèm salsa hoặc bơ

Hãy chọn đa dạng thực phẩm mỗi ngày:

Thực phẩm giàu sắt

Thịt, trứng, các loại đậu, ngũ cốc tăng cường sắt, đậu hũ, rau xanh

Thực phẩm giàu canxi

Sữa, sữa chua, phô mai, sữa đậu nành, cải bó xôi, bánh tortilla làm từ bột bắp

Thực phẩm giàu Vitamin C

Trái cam, cà chua, kiwi, ớt chuông, quả mọng, bông cải xanh

Chì có thể gây hại cho con quý vị. Hầu hết trẻ bị nhiễm độc chì không có biểu hiện hoặc hành vi gì cho thấy trẻ đang bị bệnh. Cách duy nhất để biết con quý vị có bị ngộ độc chì hay không là làm xét nghiệm máu đo nồng độ chì. Hãy yêu cầu bác sĩ của con quý vị xét nghiệm chì trong máu.

Để biết thêm thông tin, vui lòng truy cập:
go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids

Tháng Ba, 2025 • © 2025, Sở Y Tế Công Cộng California
(Vietnamese)

CDPH
California Department of Public Health