Well Fed = Less Lead

Did you know that children 1-6 years old are at risk for lead poisoning? Help protect them with a healthy diet rich in Iron, Calcium and Vitamin C. To get your child tested for lead and for more information call 800-722-3777 or check on-line at www.dhs.ca.gov/childlead.

Each day kids need

3-4 servings food options high in **Vitamin C** + **3-4** servings food options high in **Iron** + **3-4** servings food options high in **Calcium**

Activity 1 - Which Foods Will You Chose For Your Child?

Directions: Complete the ONE-DAY SAMPLE MENU below by adding a food item of choice on the blank line. See pictures below for healthy food choice ideas:

Breakfast

- _____
- Milk
- Sliced Banana
- Orange Juice

Lunch

- _____
- Grilled cheese sandwich
- Tomato soup

Dinner

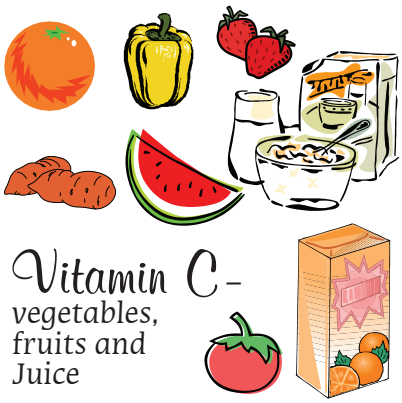
- _____
- _____
- Chicken
- Beans
- Milk
- Strawberries

Morning Snack

- _____
- _____

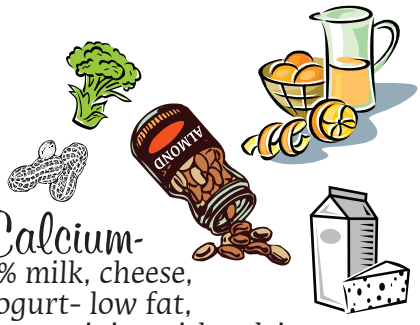
Afternoon Snack

- _____
- _____



Vitamin C- vegetables, fruits and Juice

Iron- meats, non-meats such as wic cereals, beans, tofu, bread, tortillas, leafy green vegetables, dried fruit, nuts, peanut butter



Calcium- 1% milk, cheese, yogurt- low fat, orange juice with calcium, broccoli, Almonds

Activity 2
How Can Lead Get Into Kids?

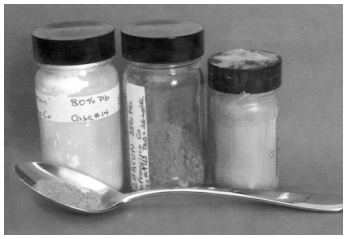
Directions: All statements below are true. Please read each statement and place a check ✔ mark next to all that are new information to you. **Lead Can Get Into Kids by:**

- ❒ Eating things with lead in them
- ❒ Putting unwashed hands & toys in their mouth
- ❒ Breathing and eating lead dust
- ❒ Chewing on windowsills
- ❒ Eating peeling lead paint chips
- ❒ Eating imported candies that may have lead.
- ❒ Imported pottery and cans that may have lead.
- ❒ Exposure of lead dust from work or hobby brought home.
- ❒ Not eating 3 meals and 2-3 snacks each day
- ❒ Well fed tummies take in less lead.

Activity 3
Keep Your Child Safe From Lead!

Where Can Lead Be Found?

Directions: Circle all the sources of lead that you can find.



All the pictures above are possible sources of lead

Buena Alimentación = Menos Plomo

Los Niños de 1 a 6 años de edad se encuentran en peligro de intoxicarse con plomo. Ayude a protegerlos mediante una dieta saludable. Para ordenar una prueba para detectar el plomo o para mas informacion llame al 800-722-3777 o visite a www.dhs.ca.gov/childlead.

Todos Los Días Niños Necesitan

3-4 alimentos ricos en **Vitamina C** + **3-4** alimentos ricos en **Hierro** + **3-4** alimentos ricos en **Calcio**

Actividad 1 ¿Cuales De Los Alimentos Va A Elegir Para Su Hijo?

Instrucción: Complete el menú, agregué un alimento en los espacios indicados por una línea en blanco. Las figuras le ayudaran a elegir los alimentos necesarios para completar el menú.

Desayuno

- _____
- Leche baja en grasa
- Plátano
- Jugo de naranja

Almuerzo

- _____
- Sándwich de queso
- Sopa de tomate

Cena

- _____
- _____
- Pollo
- Frijoles de la hoya
- Leche baja en grasa
- Fresas

Bocadillo a.m.

- _____
- _____

Bocadillo p.m.

- _____
- _____

Vitamina C- Verdura, Frutas, Jugos

Hierro- Carnes de animal, Huevo, alimentos que nos son carnes: cereales de WIC, frijoles, Tofú, Pan y tortillas enriquecidos, verdura de hoja verde, fruta seca, crema de cacahuate

Calcio- 1% leche, queso, yogurt, Jugo de naranja con calcio añadido, brócoli, almendras

Actividad 2 ¿Cómo Se Puede Envenenar Los Niños Por El Plomo?

Instrucción: *Todos los mensajes de abajó son verdaderos. Favor de leer cada mensaje y ponga una marca ✔ al lado del mensaje que no conociera antes.* **El plomo puede entrar en los niños cuando ellos:**

- ❒ *Comen cosas que contienen plomo*
- ❒ *Se meten las manos o los juguetes, sin lavar, en la boca*
- ❒ *Respiran polvo en la casa*
- ❒ *Comen pintura descascarada o que se pela*
- ❒ *Comen algunos dulces importados, como aquellos hechos de tamarindo*
- ❒ *Usan algunos platos, cacerolas, hoyas de barro hechos fuera de EE.UU*
- ❒ *Reciben algunos remedios caseros, como polvos blancos y de colore*
- ❒ *No comen 3 comidas y 2 o 3 bocadillos todos los días*
- ❒ *Las barriguitas bien alimentadas absorben menos plomo.*

Actividad 3 ¡El Plomo Es Un Veneno, Proteja A Su Hijo!

¿Dónde Se Encuentra El Plomo?

Instrucción: *Circule cada figura donde se encuentre el plomo.*

Todas las figuras contienen plomo.

MDS# 0303-335.ai 10/06