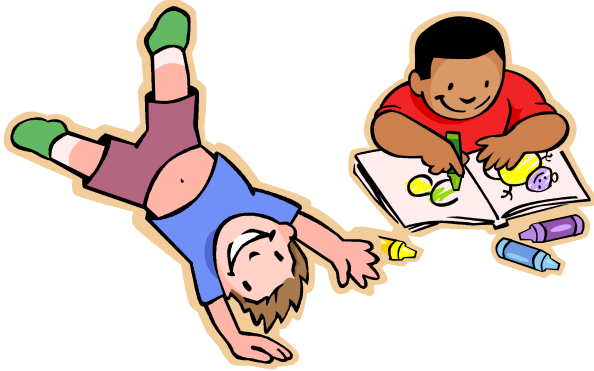


HEALTHY EATING TO PROTECT YOUR KIDS FROM LEAD POISONING



Lead poisoning is a very serious problem for children. It can slow your child's growth and cause learning and behavior problems. Children under six years of age are at highest risk for lead poisoning.

Eating regular, healthy meals may make it harder for lead to hurt your child. It is harder for lead to get into your children's blood when they eat:

- ✓ Three meals a day, plus healthy snacks;
- ✓ Foods high in calcium;
- ✓ Foods high in iron;
- ✓ Foods high in Vitamin C
- ✓ Low-fat foods

Also, washing your children's hands and faces before they eat can help protect them from lead poisoning.

Also, be sure to talk with your child's doctor about a **blood lead test**. This test is the only way to know if your child has lead poisoning.

GIVE YOUR CHILD PLENTY OF THE FOLLOWING FOODS

Foods High in Calcium

Very Good

- ✓ Milk (whole milk from 1 to 2 years of age)
- ✓ Cheese
- ✓ Yogurt
- ✓ Tofu



Good

- ✓ Cottage cheese
- ✓ Sardines
- ✓ Corn tortillas
- ✓ Broccoli, dark green leafy vegetables

Foods High in Iron

Very Good

- ✓ Beef, pork
- ✓ Liver
- ✓ Clams, oysters
- ✓ Dried beans, lentils
- ✓ Cereals with iron (check the label)



Good

- ✓ Chicken, turkey
- ✓ Fish (tuna is acceptable), shrimp
- ✓ Tofu
- ✓ Pasta and rice, enriched with iron (check the label)
- ✓ Bread, enriched
- ✓ Corn or flour tortillas, enriched
- ✓ Dark green leafy vegetables
- ✓ Peas
- ✓ Dried fruit, prune juice

LIMIT THE FOLLOWING HIGH-FAT FOODS

- ✓ Fried foods, French fries
- ✓ Bacon, sausage, hot dogs, bologna, salami
- ✓ Butter, margarine, lard, oil
- ✓ Dressings, mayonnaise, sour cream
- ✓ Chips, some crackers
- ✓ Cookies, donuts, chocolate, ice cream

A FEW OTHER FOOD TIPS

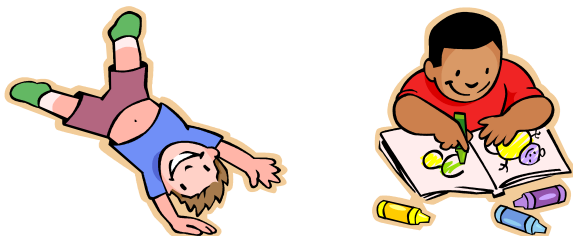
- ✓ Your child should eat foods that are high in **vitamin C** every day. Vitamin C helps your body use iron. Examples of vitamin C foods are oranges, grapefruits, strawberries, cantaloupes, mangos, papayas, tomatoes, broccoli, cauliflower, cabbage, bell peppers, and orange juice.
- ✓ Don't let your children drink too much milk, because it can fill them up and keep them from eating other healthy foods. Children ages 1 to 2 should drink no more than 2 cups of whole milk per day (16 ounces). So if your toddler's thirsty, get him/her in the habit of drinking water throughout the day, too.

For more information about childhood lead poisoning, call your local health department:

**Kern County Childhood Lead
Poisoning Prevention Program**
1800 Mount Vernon Ave.
Bakersfield, CA. 93306-3302
(661) 868-0360 ☎ (800) 974-2717



UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA PROTEGER A SUS NIÑOS CONTRA EL ENVENENAMIENTO DEL PLOMO



El envenenamiento del plomo es un problema muy serio. Este puede disminuir el crecimiento de su niño y causar problemas de aprendizaje y comportamiento. Los niños menores de seis años corren el mayor riesgo del envenenamiento con plomo.

Una alimentación con comidas regulares y saludables puede proteger a sus niños contra el envenenamiento del plomo. Es más difícil para el plomo entrar en la sangre si su niño come:

- ✓ Tres comidas por día y bocadillos saludables;
- ✓ Alimentos ricos en calcio;
- ✓ Alimentos ricos en hierro;
- ✓ Alimentos bajos en grasa más frecuentemente.

Lave las manos y las caras de sus niños frecuentemente, especialmente antes de comer. Esto es otra manera para proteger a sus niños contra el envenenamiento del plomo.

SIRVALE A SU NIÑO ESTOS ALIMENTOS

Alimentos Ricos en Calcio

Mejor Fuente de Calcio

- ✓ Leche (leche entera hasta 2 años de edad)
- ✓ Queso
- ✓ Yogur

Buena Fuente de Calcio

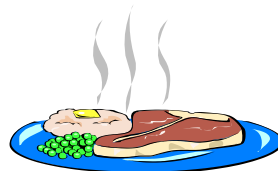
- ✓ Requesón
- ✓ Sardinas
- ✓ Tortillas de maíz
- ✓ Verduras verdes oscuras



Alimentos Ricos en Hierro

Mejor Fuente de Hierro

- ✓ Carne, puerco
- ✓ Hígado
- ✓ Almejas, ostras
- ✓ Frijoles, lentejas
- ✓ Cereales con hierro (lea la etiqueta)



Buena Fuente de Hierro

- ✓ Pollo, pavo
- ✓ Pescado (por ejemplo, atún), camarones
- ✓ Espagueti, fideo y arroz enriquecido con hierro (lea la etiqueta)
- ✓ Panes enriquecidos con hierro
- ✓ Tortillas de maíz o harina, enriquecidas con hierro
- ✓ Hojas de verduras verdes
- ✓ Chícharos
- ✓ Frutas secas, jugo de ciruela

OFREZCA MENOS DE ESTOS ALIMENTOS ALTOS EN GRASA

- ✓ Alimentos fritos, papas fritas, papitas
- ✓ Tocino, chorizo, bolonia, salchichas
- ✓ Mantequilla, margarina, manteca, aceite
- ✓ Aderezo, mayonesa, crema
- ✓ Galletas, donas, chocolate, nieve

OTRAS SUGERENCIAS DE ALIMENTACIÓN

- ✓ Su niño debe comer alimentos ricos en la vitamina C todos los días. La vitamina C ayuda al cuerpo a usar el hierro. Ejemplos de alimentos altos en vitamina C son la naranja, toronja, fresa, melón, mango, papaya, jitomate, brócoli, coliflor, repollo, chiles y jugo de naranja.

- ✓ No le dé a su niño demasiada leche, porque puede quitar el apetito para otros alimentos saludables. Después de un año de edad, los niños deben tomar no más de 2 tazas de leche por día (16 onzas).

Hay otras cosas que puede hacer para proteger a su niño contra el envenenamiento del plomo. Pídale al médico de su niño que le haga un examen de sangre para el plomo. **La única manera de saber si su niño tiene el envenenamiento del plomo es a través de este examen.**

Para más información sobre el envenenamiento del plomo, llame al departamento de salud local.

Kern County Childhood Lead Poisoning Prevention Program
1800 Mt. Vernon Ave.
Bakersfield, CA. 93306-3302
(661) 868-0360 ☎ (800) 974-2717

