

يمكن أن يضر الرصاص عائلتك



تشكل التغذية الجيدة إحدى طرق حماية عائلتك. والرصاص هو معدن لا تحتاج إليه أجسادنا. ويمكن أن تسبب الكمية الكبيرة منه في أجسامنا بعض المشاكل، وبخاصة للأطفال. فقد لا يبدو الأطفال المعرضون للكثير من الرصاص بحالة مرض أو يتصرفون وكأنهم كذلك، ولكن قد يواجهون مشاكل في النمو والتعلم. تحدث مع طبيبك لمعرفة ما إذا كان يجب أن تجري أنت أو طفلك اختباراً للرصاص.



لمزيد من المعلومات حول
التغذية والرصاص، اتصل بـ:

إدارة الصحة والخدمات
الإنسانية في ميشيغان

517-335-8885

أو زرال موقع:

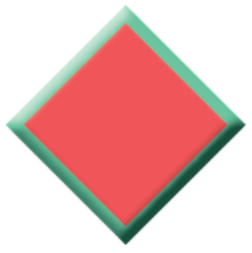
www.michigan.gov/lead



برنامج الوقاية من التسمم
بالرصاص في مرحلة الطفولة



احم عائلتك من الرصاص مع الأطعمة الصحية!



من المهم أن يكون لعائلتك وجبات منتظمة ووجبات خفيفة. قد يساعد ذلك في الحماية من امتصاص الرصاص. اسأل مقدم الرعاية الصحية أو المثقف في ما يتعلق بالتغذية عن أفكار حول خيارات الطعام الصحي وأحجام الوجبات.

تناول أقل من:

- الأطعمة قليلة
- اللحوم عالية الدون نخل القيق لي حم ل خيري
- لا قدد ولا موت دوغ
- الأطعمة للطبخوخة مع اللحوم الدهنية والزيادة أو شحم ل خيري
- وجبات خفيفة عالية الدون نخل القيق لي حم ل خيري
- والكعك

تناول أكثر من:

- اللحوم قليلة الدون
- الأطعمة المخبوزة أو المطهية أو مطهية على البخار
- لهوكه والخضروات لطازجة
- وجبات خفيفة قليلة الدون نخل القيق لي حم ل خيري
- غرا ه اموع صطر لهوكه لامجمة

تجنب:

- تخزين الأطعمة في فخار متوردي محتوى
- الرصاص أو الكبريتات لامخوي غوي للوصاص
- لهوكه أو الخضروات التي تزرع في التربة
- لهوكه قبل الرصاص
- الأطعمة أو المشروبات لامرنة من لامء
- لهوكه قبل الرصاص

تشمل مصادر الكالسيوم

- لبن
- ألبن
- أجهان
- بجنه كفتيج
- بوهينغ
- عصي ال بيتوقال
- لامدم بلال ل سريوم
- خضل ورقية
- خضراء غاقية

تشمل مصادر الحديد

- هيريول مدعم
- بلال حديد
- لاصوب لصولي،
- بائال، عدس)
- الفواكه لامفحة
- لحم أحمر خال من
- الدهون، سمك، دجاج،
- الدجاج الرومي
- خضار ورقية خضراء
- داكنة اللون

تشمل مصادر فيتامين س

- بيتوقال
- كيفون
- بن دورة/طم اطم
- فلفيلة
- برولثي
- بطاطا
- فري لفرولة
- بطيخ
- عصي ال بيتوقال
- ول طم اطم

للغنية لاجدة هي احدى الطرق لحيلة لفلتتك من الرصاص. فخذ لهطي قيوفر لليب لثدي أفضل للغنية ولعجيد من لهوطاد الصجية، ألطفال.

بلليب ل أطفال وللبار، يلمن أن تلعب الثالثة على صر غنطية لئربية دورقي حيلة لاجم من الآثار الضرارة للوصاص: للكل سريوم ولاحي دوفيتلمين سبت ساعد مده العنصر ل غنطية لاجم غوي لقصاص كية أقل من الرصاص وهي جزء من نظام غنطي صحي. اختر مجموعة متنوعة من الأطعمة غوي.



تذكر أن تغسل يديك دائماً قبل تناول الطعام

