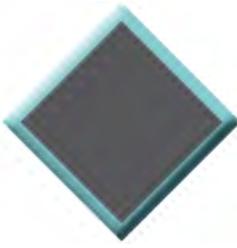


يمكن أن يضر الرصاص عائلتك



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

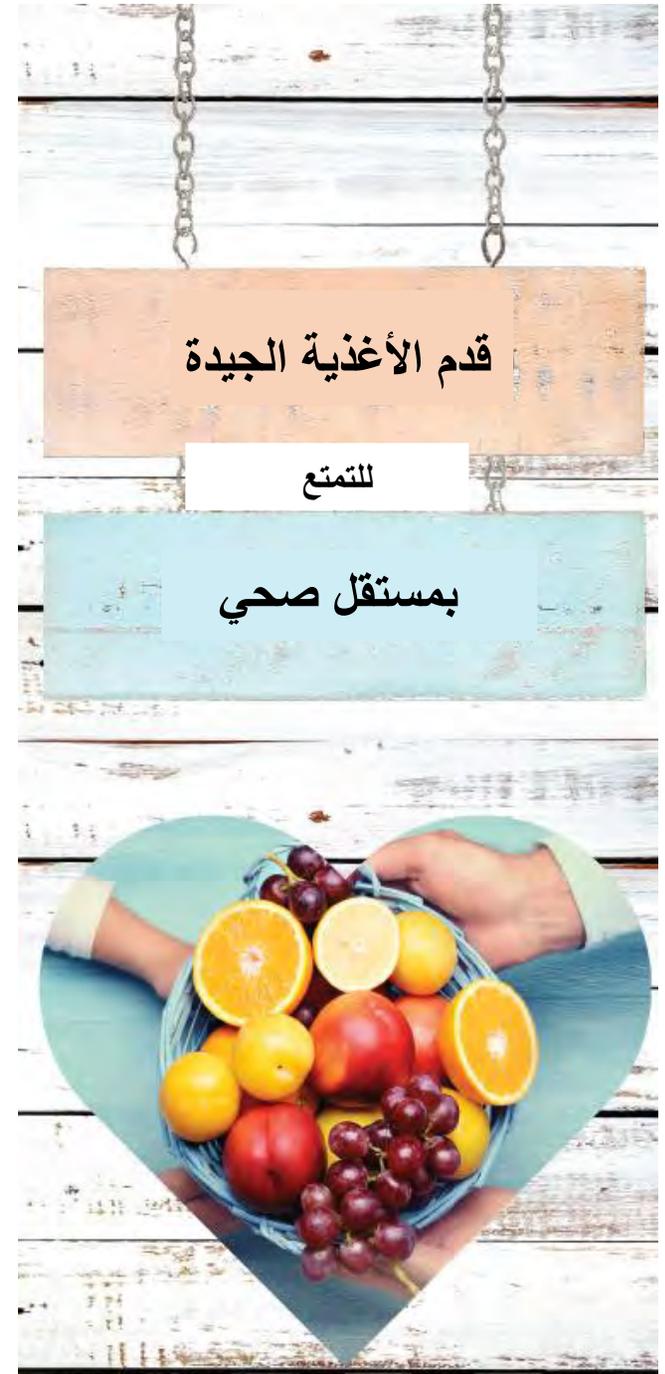
517-335-8885

أو زر الموقع:

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:

- أطعمة لينة
- اللحوم غليظة لدون نخل القيق ليحم لاخنيير
- لا قردد ولا موت دوع
- أطعمة للطبخ مع اللحوم الدهنية والزيادة أو شرح لاخنيير
- وجبات خفيفة غليظة لدون نخل قيق ليحطاطا
- والكمعك

تناول أكثر من:

- اللحوم الخالية من الدهن
- الأطعمة المخبوزة أو المطهية أو مطهية على البخار
- الفواكه والخضروات الطازجة
- وجبات خفيفة قليلة الدسم مثل بريتلز، بسكويت غرا هام وعصائر الفواكه المجمدة

تجنب:

- تخزين أطعمة فسيخار منود يخيوي غلي
- الرصاص أو الكبريتات لامخيوي غلي للرصاص
- فوكه أو الخضروات التي تزرع في التربة
- لهوث قلىرصاص
- أطعمة أو المشروبات لصنوعة من الماء
- لهوث قلىرصاص

تشمل مصادر الرصاص

- حليب
- ألبان
- أيجان
- بيعة كغنيج
- بويغ
- عصي اليبترقال
- لمدمع بلالسييوم
- خضل ورقية
- خضراء غاقية

تشمل مصادر الرصاص

- هيريول مدعم
- بلالحيدي
- لاصوباصولي،
- بايال، عدس)
- الفواكه لمتبعة
- لحم أحمر خال من
- الدهون، سمك، دجاج،
- الدجاج الرومي
- خضار ورقية خضراء
- داكنة اللون

تشمل مصادر فيتامين س

- ببتقال
- كيرفون
- بن دورة/طم اطم
- فلفيلة
- بروثي
- بطاطا
- فريز/فراولة
- بطيخ
- عصير البرتقال
- والطماطم

لتغذية لينة هي احدى الطرق لحيطة عائلتك من الرصاص. هذا يعني توفير لحيطة لتيدي أفضل لتغذية ولحجيدي من لهوطد لصحية لالطفال.

بالنسبة لالطفال وللبار، يمكن أن تلعب الثالثة عطرر غنيظة لسليدية دور في حيطة لاجهم من الآثار الضارة للرصاص: الكالسيوم ولحجيدي ووفيتامين س بتساعد هذه لعنطرر لالغنيظة لاجهم غلي لخصاص كحيطة أقل من الرصاص و هي جزء من نظام غنيظي صحي. اختر مجموعة متنوعة من الأطعمة هيوي.



تذكر أن تغسل يديك دائماً قبل تناول الطعام

