

## СВИНЕЦЬ МОЖЕ ЗАШКОДИТИ ВАШІЙ РОДИНІ.

Правильне харчування — один зі способів захистити свою родину. Свинець — це метал, який не потрібен нашому організму. Надлишок свинцю в нашому організмі може спричинити проблеми, особливо у дітей. Діти, які зазнали впливу зовнішньої кількості свинцю, можуть не мати хворого вигляду і не поводитися як хворі, але можуть мати проблеми з ростом і навчанням. Поговоріть зі своїм лікарем, щоб дізнатися, чи потрібно вам або вашій дитині зробити аналіз на вміст свинцю.



### БІЛЬШЕ ІНФОРМАЦІЇ ПРО ХАРЧУВАННЯ ТА СВИНЕЦЬ ВАМ НАДАСТЬ:

Відділ охорони здоров'я та  
соціальних служб штату Мічиган

517-335-8885 або  
відвідайте вебсайт [Michigan.gov/Lead](http://Michigan.gov/Lead)



Запобігання отруєнню  
свинцем у дітей

# БОРИМОСЯ

# ЗА

# ЗДОРОВІШЕ МАЙБУТНЄ





# ЗАХИСТІТЬ СВОЮ РОДИНУ ВІД СВИНЦЮ ЗДОРОВИМ ХАРЧУВАННЯМ!

Правильне харчування — один зі способів захистити свою родину від свинцю. З перших днів життя грудне молоко забезпечує найкраще харчування та надає багато переваг для здоров'я немовлят.

У дітей і дорослих у захисті організму від шкідливого впливу свинцю можуть відігравати роль три ключові поживні речовини: кальцій, залізо та вітамін С. Ці поживні речовини допомагають організму засвоювати менше свинцю та складають частину здорового харчування. Щодня обирайте різноманітну їжу.



## ДЖЕРЕЛА КАЛЬЦІЮ:

- молоко
- йогурт
- сир
- домашній сир
- пудинг
- апельсиновий сік з підвищеним вмістом кальцію
- темні листові зелені овочі

## ДЖЕРЕЛА ЗАЛІЗА:

- збагачені залізом каші
- бобові (горох, квасоля, сочевиця)
- сухофрукти
- нежирне червоне м'ясо, риба, курка, індичка
- темні листові зелені овочі

## ДЖЕРЕЛА ВІТАМІНУ С:

- апельсини
- грейпфрути
- помідори
- болгарський перець
- броколі
- картопля
- полуниця
- дині
- цитрусові й томатні соки

## MEAL PLANNING

Важливо, щоб члени вашої родини харчувалися регулярно. Це може допомогти уникнути всмоктування свинцю. Зверніться до свого дільничного лікаря або викладача з питань харчування щодо ідей вибору здорової їжі та розміру порцій.

### ЇЖТЕ МЕНШЕ:

- смаженої їжі;
- м'яса з високим вмістом жиру, такого як ковбаса, бекон і хот-доги;
- страв, приготованих з жирним м'ясом, вершковим маслом і салом;
- закусок з високим вмістом жиру, таких як чіпси та тістечка.

### ЇЖТЕ БІЛЬШЕ:

- нежирного м'яса;
- запеченої, смаженої або приготованої на парі їжі;
- свіжих фруктів та овочів;
- закусок з низьким вмістом жиру, таких як кренделі, крекери з борошна грубого помолу та заморожені фруктові соки.

### УНИКАЙТЕ:

- зберігання харчових продуктів в імпортованій глазурованій кераміці або оцинкованому кристалі;
- фруктів або овочів, вирощених на забрудненому свинцем ґрунті;
- їжі або напоїв, виготовлених з використанням води, забрудненої свинцем.

НЕ ЗАБУВАЙТЕ МИТИ РУКИ ПЕРЕД ЇЖЕЮ!

