

الأكل الصحي يساعدك في مكافحة التسمم بالرصاص

يُدخل الرصاص الجسم فيعتقد أنه حديد أو كالسيوم أو زنك. النظام الغذائي الصحي يمكن أن يساعد في منع بقاء الرصاص في الجسم.

لا تدع طفلك يقضي يومه على معدة فارغة!



خمس مجموعات غذائية أساسية

- الخبز وبقوليات والحبوب
- الخضروات
- الفاكهة
- الحليب ومنتجات الألبان
- اللحوم والدواجن والأسماك والمكسرات والفاصلوليا



الأطعمة الغنية بالكالسيوم

- اللبن
- الزبادي
- الجبن (للحوجبات الخفيفة، في الطبخ مثل المعكرونة والجبن والبييتزا والتورتيللا والخضروات)
- الأطعمة المصنوعة من الحليب (الحلوى، الحساء، الآيس كريم، الكاسترد)
- السردين أو السلمون المعطب (مع العظام)
- الخضروات الخضراء (اللفت، الكرنب، البروكلي)



الأطعمة الغنية بالزنك

- الدجاج أو الديك الرومي
- لحم طري
- سمكة
- الحليب والجبن
- الرخويات، المحار، بلح البحر، سرطان البحر
- الفاصوليا والعدس المجفف
- البيض

DPH CT (قسم الصحة العامة كوبنثيكت)
برنامج الوقاية من التسمم بالرصاص

بيان
كتاب



الأطعمة الغنية بالحديد



- اللحوم الحمراء الخالية من الدهون والدجاج والديك الرومي والأسماك
- - الحبوب الساخنة والباردة المدعمة بالحديد
- الرخويات أو المحار أو بلح البحر (استخدم المحار المعلب لصنع
- الحساء أو صلصة المعكرونة)
- الخضار ذات الأوراق الخضراء الداكنة
- الفاصولياء المجففة، والبازلاء المقسمة، والفاصولياء الأخرى (بيتنور،
- الحمراء، البحريّة، الكلوية، الحمص)
- البيض
- الفاكهة المجففة

قد يصبح الحديد الموجود في الخضروات والحبوب والفاصولياء والمكسرات والبيض أكثر قابلية للاستخدام من قبل الجسم عند تناول طعام يحتوي على نسبة عالية من فيتامين C في نفس الوجبة. البرتقال والجريب فروت والفراولة والشمام والفلفل الأخضر والقرنبيط وبروكلي والبطاطس هي بعض الأطعمة الغنية بفيتامين C.

نصائح صحية:

- لا تقلّى الأطعمة. اخبزها أو شوها.
- حاول ألا تتناول الأطعمة الغنية بالدهون. عندما تأكلها، تناول أجزاء صغيرة.
- يساعد فيتامين C جسمك على امتصاص الحديد.
- يجب أن يتناول الأطفال الذين تقلّ أعمارهم عن 2 عام الحليب كامل الدسم بعد توقفهم عن شرب الحليب الصناعي أو حليب الثدي. يمكن أن يحصل معظم الأطفال بعمر 2 عام فما فوق على حليب قليل الدسم. يمكن للأطفال الذين يعانون من حساسية الحليب تناول التوف أو الخضار الورقية الخضراء أو السردين أو السلمون المعلب لتلبية احتياجاتهم من الكالسيوم.
- يحتاج الأطفال الأصغر سنًا إلى وجبات أقل من الأطفال الأكبر سنًا أو البالغين. يحتاج الأشخاص الأكثر نشاطاً إلى كميات أكبر من الوجبات من كل مجموعة من المجموعات الغذائية الخمس.



برنامج Connecticut للوقاية من التسمم بالرصاص

(860) 509-7299

www.choosemyplate.gov

www.ct.gov/dph/lead