



कार्यक्रम
रोकथाम विषाकृतता सार्वजनिक स्वास्थ्य विभाग)
CT DPH लीड विषाकृतता *CT DPH (कनेक्टिकट सार्वजनिक स्वास्थ्य विभाग)

खाद्य शीर्षक

सही भोजन रक्षा करता लीड पोइंजनिंग से

लीड से शरीर को लगता है कि यह लोहा, कैल्शियम या जस्ता है। स्वस्थ भोजन करने से लीड को शरीर में जमा होने से रोकने में मदद मिल सकती है।

अपने बच्चे को दिन भर खाली पेट न रहने दें!

पाँच बुनियादी खाद्य समूह

- ब्रेड, अनाज और अन्न
- सब्जियाँ
- फल
- दुध तथा दुध उत्पाद
- मांस, चिकन, मछली, नट्स और बीन्स



कैल्शियम से भरपूर खाद्य पदार्थ

- दूध
- दही
- पनीर (स्नैक्स के लिए, खाना पकाने में जैसे मैकरोनी और पनीर, पिज़्ज़ा, टॉर्टिला, सब्जियाँ)
- दूध से बने खाद्य पदार्थ (हलुआ, सूप, आइसक्रीम, कस्टर्ड)
- सार्डिन या डिब्बाबंद सामान (हड्डियों के साथ)
- हरी सब्जियाँ (काले, कोलार्ड बीन्स, ब्रोकोली)



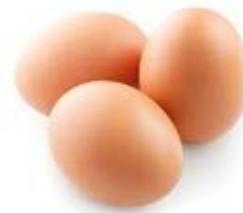
जस्ता से भरपूर खाद्य पदार्थ

- चिकन या टर्की
- दुबला मांस
- मछली
- दूध और पनीर
- क्लैम्स, सीप, मसल्स, केकड़ा
- सूखी बीन्स और मसूर की दाल
- अंडे



आयरन से भरपूर खाद्य पदार्थ

- दुबला लाल मांस, चिकन, टर्की और मछली
- आयरन-फोर्टिफाइड गर्म और ठंडे अनाज
- क्लैम, सीप या मसल्स (पास्ता के लिए सूप या सॉस बनाने के लिए डिब्बाबंद का उपयोग करें)
- गहरी हरी पतेदार सब्जियाँ
- सूखे बीन्स, मटर और अन्य बीन्स (पिंटो, लाल, नौसेना, किडनी, गरबानज़ा)
- अंडे
- मेवा



जब आप एक ही आहार में विटामिन सी की अधिकता वाला भोजन खाते हैं तो सब्जियाँ, अनाज, बीन्स, नट्स और अंडे में उपस्थित आयरन को शरीर ज्यादा उपयोगी बना सकता है। संतरे, अंगूर, स्ट्रॉबेरी, कैंटालूप, हरी मिर्च, फूलगोभी, ब्रोकोली और आलू कुछ ऐसे खाद्य पदार्थ हैं जिनमें विटामिन सी की मात्रा अधिक होती है।

स्वस्थ सुझाव:

- खाद्य पदार्थों को तलें नहीं। उन्हें सेकें या भूनें।
- कोशिश करें कि उच्च वसा वाले खाद्य पदार्थ न खाएँ। अगर आप उन्हें खाते हैं, तो कम खाएँ।
- विटामिन सी आपके शरीर को आयरन अवशोषित करने में मदद करता है।
- 2 साल से कम उम्र के बच्चों को फार्मूला या माँ का दूध छोड़ने के बाद पूरा दूध पीना चाहिए। 2 और उससे अधिक उम्र के अधिकांश बच्चों को कम वसा वाला दूध दिया जा सकता है। दूध से ऐर्जी वाले बच्चों को उनकी कैल्शियम की आपूर्ति के लिए टोफू, पतेदार हरी सब्जियाँ, सार्डिन या डिब्बाबंद सामान दिया जा सकता है।
- छोटे बच्चों को बड़े बच्चों या वयस्कों की तुलना में थोड़ा-थोड़ा खिलाना चाहिए। अधिक सक्रिय लोगों को पाँचों खाद्य समूहों में से प्रत्येक से ज्यादा बार खाना चाहिए।

कनेक्टिकट लीड पोइजनिंग बचाव कार्यक्रम

(860) 509-7299

www.choosemyplate.gov

www.ct.gov/dph/lead

