



FOGLIO INFORMATIVO

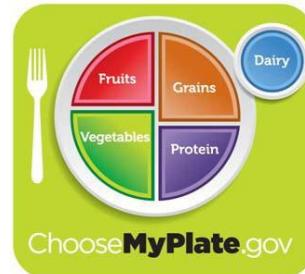
Una dieta corretta aiuta a combattere l'avvelenamento da piombo

Il piombo inganna il corpo facendogli credere che sia ferro, calcio o zinco. Una dieta sana può aiutare ad evitare che il piombo rimanga nel corpo.

Non lasciare che tuo figlio trascorra la giornata a stomaco vuoto!

Cinque gruppi alimentari di base

- Pane, cereali e granaglie
- Verdure
- Frutta
- Latte e latticini
- Carne, pollo, pesce, frutta secca e fagioli



Alimenti ricchi di Calcio

- Latte
- Yogurt
- Formaggio (*come spuntino, in piatti come maccheroni e formaggio, pizza, tortillas, verdure*)
- Cibi a base di latte (*budino, zuppe, gelato, creme*)
- Sardine o salmone in scatola (*con lische*)
- Verdure verdi (*cavolo, cavolo riccio, broccoli*)



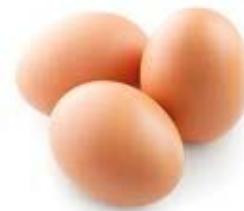
Alimenti ricchi di Zinco

- Pollo o tacchino
- Carne magra
- Pesce
- Latte e formaggio
- Molluschi, ostriche, cozze, granchio
- Fagioli secchi e lenticchie
- Uova



Alimenti ricchi di Ferro

- Carne rossa magra, pollo, tacchino e pesce
- Cereali caldi o freddi con aggiunta di Ferro
- Molluschi, ostriche o cozze (*usare quelli in scatola per zuppe o come condimenti per la pasta*)
- Verdure a foglia verde scuro
- Fagioli secchi, piselli secchi e altri fagioli (*pinto, rossi, cannellini, borlotti, garbanzo*)
- Uova
- Frutta secca



Il ferro contenuto in verdure, cereali, fagioli, noci e uova può essere reso più utilizzabile dall'organismo quando si consuma un alimento ricco di vitamina C con lo stesso pasto. Arance, pompelmi, fragole, melone, peperoni verdi, cavolfiori, broccoli e patate sono alcuni alimenti ricchi di vitamina C.

Consigli per la salute:

- Non friggere i cibi. Cuocili al forno o alla griglia.
- Cerca di non consumare cibi ad alto contenuto di grassi. Se ne mangi, limita le porzioni.
- La vitamina C aiuta il tuo organismo ad assorbire il ferro.
- I bambini sotto i 2 anni dovrebbero consumare latte intero dopo aver smesso di bere latte in polvere o materno. La maggior parte dei bambini sopra i 2 anni e più possono avere latte a basso contenuto di grassi. I bambini allergici al latte possono consumare tofu, verdure a foglia verde, sardine o salmone in scatola per il loro fabbisogno di calcio.
- I bambini più piccoli necessitano di porzioni ridotte rispetto a bambini più grandi o gli adulti. Le persone fisicamente più attive necessitano di porzioni maggiori di tutti i 5 gruppi alimentari.

**Programma Prevenzione del Connecticut
contro l'Avvelenamento da Piombo**

(860) 509-7299

www.choosemyplate.gov

www.ct.gov/dph/lead

