



PROGRAM ZAPOBIEGANIA ZATRUCIU OŁOWIEM*
*CT DPH (Department Zdrowia Publicznego stanu Connecticut)

ARKUSZ INFORMACYJNY

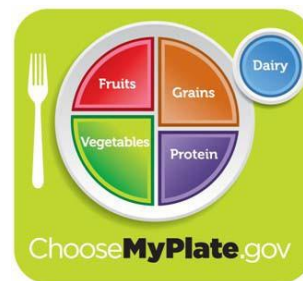
Właściwe jedzenie pomaga przeciwdziałać zatruciu ołowiem

Ciało zostaje oszukane przez ołów, który udaje, że jest żelazem, wapniem lub cynkiem. Zdrowe odżywianie może pomóc usunąć ołów z organizmu.

Nie pozwól, aby Twoje dziecko chodziło przez cały dzień o pustym żołądku!

Pięć podstawowych grup żywności

- Pieczywo, płatki zbożowe i zboża
- Warzywa
- Owoce
- Mleko i przetwory mleczne
- Mięso, kurczak, ryby, orzechy i fasola



Pokarmy bogate w wapń

- Mleko
- Jogurt
- Ser (*na przekąski, do gotowania potraw, takich jak makarony z serem, pizza, tortille, warzywa*)
- Żywność z mleka (*budyń, zupa, lody, krem*)
- Sardynki lub łosoś w puszkach (*z ością*)
- Warzywa zielone (*jarmuż, kapusta galicyjska, brokuły*)



Pokarmy bogate w cynk

- Kurczak lub indyk
- Chude mięso
- Ryby
- Mleko i ser
- Mięczaki, ostrygi, małże, kraby
- Ususzona fasola i soczewica
- Jaja



Pokarmy bogate w żelazo

- Chude czerwone mięso, kurczak, indyk i ryby
- Płatki zbożowe na gorąco i na zimno wzbogacone w żelazo
- Mięczaki, ostrygi lub małże (w puszkach do zupy lub sosu do makaronu)
- Ciemnozielone warzywa liściaste
- Ususzona fasola, rozdrobniony groszek i inne fasole (pinto, czerwona, fioletowa, nerkowata, ciecierzycyca)
- Jaja
- Suszone owoce



Żelazo w warzywach, ziarnach, fasoli, orzechach i jajach może być bardziej pożyteczne dla organizmu, gdy jesz jedzenie bogate w witaminę C w tym samym posiłku. Pomarańcze, grejpfruty, truskawki, kantalupa, zielona papryka, kalafior, brokuły i ziemniaki to niektóre pokarmy bogate w witaminę C.

Zdrowe wskazówki:

- Nie smaż żywności. Upiecz lub zapiecz je.
- Staraj się nie jeść pokarmów o wysokiej zawartości tłuszczu. Jeśli jesz takie pokarmy, jedz małe porcje.
- Witamina C pomaga organizmowi wchłonąć żelazo.
- Dzieci w wieku poniżej 2 lat powinny pić mleko pełnotłuste, gdy już nie piją już mleka modyfikowanego lub mleka matki. Większość dzieci w wieku 2 lat i starszych może spożywać mleko o niższej zawartości tłuszczu. Dzieci z alergią na mleko mogą jeść tofu, zielone warzywa liściaste, sardynki lub łososia w puszkach, które dostarczają wapnia.
- Młodsze dzieci potrzebują mniejszych porcji niż starsze dzieci lub dorośli. Bardziej aktywni ludzie potrzebują więcej porcji z każdej z 5 grup żywności.

Program zapobiegania zatruciu ołowiem w stanie Connecticut

(860) 509-7299

www.choosemyplate.gov

www.ct.gov/dph/lead

